

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: /..... / 2023
رقم التسجيل: 171735085095
رقم التسجيل: 171735085261

مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية
بالوحدة الرئيسة بمدينة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

إشراف الدكتور:

د. تومي طيب

إعداد الطلبة:

● شني مباركة

● شني وئام إنتصار

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ

شكرًا وتقديرًا
للمعلمين والباحثين

يا من كان لهم السبق في مركب العلم والتعليم، ويا من بذلتم
جهودكم معي ولم تنتظروا مني شيئاً أهدي لكم أسمى عبارات
الشكر والتقدير، وأفتخر بأنكم أساتذتي اساتذة علم النفس
واخص بالشكر الأستاذ الدكتور تومي الطيب الذي مرادني من علمه
ومنحني من وقته الثمين ولم يتخلى عني حتى أخرجكم بالبحث بهذا

الشكل اللاحق

كما أشكر مركز الحماية المدنية بالمسيلة



إفتراس

الحمد لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه ، الحمد لله الذي انعم وأكرم
وأتم.

بعد خمسة سنوات سعيًا وكذا في سبيل الحلم والعلم خمسا حملت في
طياتها أمنيات الليالي و مناكب سعيي فكان أمسي ميعاد اليوم و أصبح
عنائي اليوم للعين قرّة.

أهدي هذا التخرج إلى من ساندني بكل حبي عند ضعفي و أزاح عن طريقي
المتاعب ممهدا لي الطريق زارعا الثقة و الإصرار بداخلي إلى عائلتي.
إلى من تخطيت العثرات برفقتهم من كانوا عونًا لي في هذه الرحلة.
و تخيرا من قال لها نالها و أنا لها و أن أبت رغما عنها أثبت بها هاهو
اليوم العظيم هنا اليوم الذي أجريت سنوات دراستي الشاقة حاملة والت
بمنه و كرمه لفرحة التمام فالحمد لله الذي ما تيقنت به خيرا و املا إلا و
أغرقني سرورا ينسيني مشقتي.

شني مباركة

القرآن عالمنا

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون لم يكن الحلم قريبا
ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها.

اهدي تخرجي إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى من حصد الأشواك
عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى أبي الغالي بعد فضل الله وما أنا
فيه يعود إلى أبي الرجل الذي لم ينل ولو جزء بسيط مما حصلنا
عليه والرجل الذي سعى طوال حياته لكي نكون أفضل منه.

إلى اليد الخفية التي أزالته عن طريقي الأشواك ومن تحملت كل
لحظة ألم مررت بها وساندتني عند ضعفي وهزلي أمي الحبيبة.
لخوتي و لرفاق السنين و لكل من كان عوني وسندي في هذا الطريق
ممتنة لكم جميعا ما كنت لأصل لولا فضلكم من بعد الله.

شني ونام إنتصار

فهرس المحتويات

	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
9	5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
19	تمهيد
20	1- تعريف الضغط النفسي
22	2- أنواع الضغط النفسي
24	3- أعراض الضغط النفسي
26	4- أسباب الضغط النفسي
30	5- المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي
31	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
36	7- طرق قياس الضغط النفسي
38	خلاصة
الفصل الثالث: الحماية المدنية	
40	تمهيد
41	1- نشأة الحماية المدنية الجزائرية

41	2-تعريف الحماية المدنية
41	3-خصائص الحماية المدنية
42	4-مهام الحماية المدنية
43	5-وحدات الحماية المدنية
44	6-العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية
45	7-ردود فعل الحماية المدنية إزاء الضغط النفسي الناتج عن المهنة
47	خلاصة
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
50	تمهيد
50	1-الدراسة الإستطلاعية
50	2-الدراسة الأساسية
54	3-حدود الدراسة
54	4-أدوات الدراسة
56	5-الأساليب الإحصائية
56	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
58	تمهيد
58	1-عرض نتائج الدراسة
59	1-1-عرض نتائج الفرضية العامة
60	1-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
61	1-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
62	1-4-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
63	1-5-عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
64	2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
64	2-1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
65	2-2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

66	2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
67	2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
68	2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
70	خاتمة
71	المقترحات
73	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق

فهرس الجداول

51	يمثل عينة الدراسة الأصلية	1
52	توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس	2
53	توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد سنوات العمل (الأقدمية)	3
58	الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة	4
59	المتوسط الحسابي والنظري والانحراف المعياري لمقياس الضغط النفسي	5
60	قيمة t لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس	6
61	قيمة t لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير السن	7
62	قيمة t لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير السكن	8
63	قيمة t لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات العمل	9

فهرس الأشكال

32	تخطيط عام لنظرية سيلبي	1
----	------------------------	---

34	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	2
36	نموذج طوبر يوضح بيئة الفرد لنموذج للضغط	3
52	وصف متغير الدراسة بحسب الجنس	4
53	توزيع أفراد العينة تبعا لمتغير الأقدمية	5

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بمدينة المسيلة، ومعرفة ما اذا كانت توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية وكذلك معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير العمر، ومعرفة الفروق الدالة احصائيا في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس، وايضا اذا كان يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السكن، وكذلك الفروق الدالة احصائيا في مستوى الضغط لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير سنوات العمل (الخبرة)، ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي كما اعتمدنا على مقياس الضغط النفسي (البوناب2013) الذي تم التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات) وتبين انه يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات كما استخرجت التكرارات والنسب المئوية وتكونت عينة الدراسة من (70) عون من وحدة الثانوية للحماية المدنية المتواجدة في ولاية المسيلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية (spss) وتم التوصل الى مجموعة من النتائج كالاتي:

- مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية منخفض.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير العمر.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير سنوات العمل (الخبرة).

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية
تعزى لمتغير السكن.

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي

Abstract:

The study aimed to identify the level of psychological pressure among civil protection agents in the city of M'sila, as well as to see if there are differences in the level of psychological pressure among civil protection agents, as well as to know if there are statistically significant differences in the level of psychological pressure among civil protection agents due to the age variable. As well as knowing the statistically significant differences in the level of psychological stress among civil protection agents due to the gender variable, and also if there are differences in the level of psychological stress among civil protection agents due to the housing variable, as well as the statistically significant differences in the level of stress among civil protection agents due to the seniority variable (Experience), and to achieve the objectives of the study, the descriptive approach was relied upon, as we relied on the psychological stress scale (Labonab 2013), whose psychometric properties (honesty and stability) were confirmed, and it was found to have a high degree of honesty and stability. Frequencies and percentages were also extracted, and the study sample consisted of (70) helpers From the secondary unit of civil protection located in the state of M'sila, they were chosen in a simple random way, and after collecting the data, they were processed statistically using the statistical package program (spss), and a set of results were reached as follows:

- The level of psychological stress among civil protection agents is low.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress for civil protection agents due to the age variable.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress for civil protection agents due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress for civil protection agents due to seniority (experience).

-There are no statistically significant differences in the level of psychological stress for civil protection agents due to the housing variable.

key words:

Stress

مقدمة

مقدمة:

يواجه الانسان خلال حياته العديد من المخاطر والتهديدات والضغوط التي يجب أن يتعامل معها بفاعلية للحد من اثارها الضارة، بحيث تتسارع في عصرنا هذا أحداث الحياة حتى إن بعض الناس لم يعد في إستطاعتهم مواكبة التطور التقني الذي يشهده العالم، و الذي يساهم كثيرا في راحة الانسان وفي الوقت نفسه أثقل كاهله بكثير من المسؤوليات بحساب عمره ووقته وخبرته.

ومن هذا المنطلق يمكن ان يظهر الضغط النفسي الذي يتمثل في عدم القدرة على مواجهة التحديات أو القيام بالمسؤوليات المنوطة بالوسائل والإمكانيات المتاحة وهذا يجعل الفرد أسير القلق والخوف والتوتر وهذا ما ينتج عنه عدم الإستقرار النفسي، وعليه فإن الضغط النفسي مشكل من المشاكل التي تواجه الإنسان حيث انتشرت في الآونة الأخيرة بشكل كبير والجميع يشتكى من الضغوط إما بسبب العمل أو بسبب المشكلات الأسرية الاجتماعية، ورغم انتشارها كثيرا في الوقت الحالي إلا أنها أيا كان نوعها موجودة بوجود الانسان منذ القدم وازداد الاهتمام بهذا في العصر الحديث، وعليه فإن الضغط النفسي لا يهدد الصحة النفسية والجسدية فحسب، بل أصبح يهدد الحكومات والمنظمات وباقي القطاعات الاخرى، فالتطور التكنولوجي السريع اثر بدوره على حركية المجتمع وكذلك طريقة عمل المنظمات، وانعكس ذلك بصورة مباشرة على الحياة العملية للعمال، مما يؤثر على حالته النفسية وكذا علاقاتهم الاجتماعية، وهذا ما يحد من قدراتهم على تحقيق الأهداف التنظيمية وانجاز المهام المسندة إليهم على أكمل وجه، وهذا ما يخلق لنا مراعاة العنصر البشري خاصة من الناحية النفسية، وفي هذا الاطار يعتبر أعوان الحماية المدنية اكثر عرضة للضغط النفسي بصفة متكررة كون أن طبيعة عملهم يتمثل في التدخل اثناء الكوارث والمخاطر التي تصيب مختلف افراد المجتمع قصد تقديم يد المساعدة، اي انهم يتعرضون بصفة دائمة لوضعيات حرجة التي بإمكانها ان تؤثر على الصعيد النفسي لدى هذه الشريحة من الافراد، و بالتالي قد يشكل ذلك ضغط نفسي لهم.

وهذا ما ولد لنا الرغبة في البحث والوقوف على أهمية الموضوع، وحتى نتمكن من تجسيده على أمر الواقع سلطنا الضوء على أحد الفئات من العمال الجزائريين وبالضبط في ولاية المسيلة، وهم أعوان الحماية المدنية الذين هم في أمس الحاجة إلى الإستقرار النفسي لتقديم الأداء المهني العالي، ولذلك يجب على المنظمات المختلفة العمل على وضع استراتيجية يواجه من خلالها الضغط النفسي، حتى يسهل على العمال القيام بمهامهم على أكمل وجه، و ذلك من خلال مراعاة الجانب النفسي للأعوان مثله مثل الجانب الجسمي بالإضافة إلى توفير بيئة مناسبة تتناسب مع طبيعة العمل والمتطلبات التي هي في تغير مستمر وذلك من خلال بذل الكثير من الجهد والعطاء، ومن خلال المعطيات السالفة الذكر والواقع المعاش لهذه الفئة من العمال، لم تتلذه الدراسة الاهتمام الكافي والوافي على حد علم الطالب من خلال البيئة المحلية تم تقسيم الدراسة الى جانبين، جانب نظري واخر تطبيقي وقد احتوى الجانب النظري على الفصول الاتية:

الفصل الاول: تم التطرق فيه الى اشكالية الدراسة مرورا بأهدافها وأهميتها متعرضين للدراسات السابقة مع أوجه الاستفادة العلمية والبحثية والمصطلحات الاساسية للدراسة.

أما الفصل الثاني: نجد الضغط النفسي، حيث جاء فيه كل ما يتعلق بالضغط النفسي من تعاريف وأنواع وأعراض، ثم التطرق إلى الأسباب المؤدية إليه والمشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي ومن ثم التعرّيج على أهم النظريات المفسرة للضغط و طرق قياسه.

الفصل الثالث: الحماية المدنية وهي آخر فصل نظري وتم فيها التعريف بالحماية المدنية من خلال مهامها ووحدتها وخصائصها، وكذلك العوامل المسببة للضغط النفسي خاتمين برود فعل اعوان الحماية المدنية ازاء الضغط النفسي الناتج عن المهنة.

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية، حيث بدأنا بالمنهج المستخدم والمجتمع وعينة وحدود الدراسة وصولاً إلى أدوات جمع البيانات والإجراءات لتنتهي في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: وتم في هذا الفصل التعرض إلى النتائج مع المناقشة والتفسير ليتم في الأخير التطرق إلى استنتاج عام الذي هو بمثابة ملخص عام لها توصلنا فيه إلى نتائج ثم قمنا بتقديم بعض الاقتراحات المستمدة من الواقع المعاش داخل الوحدة المدنية التي هي محل الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- المفاهيم الأساسية لمصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

إن التطور التكنولوجي والتسارع الذي أصبحت تتميز به حياتنا المعاصرة له العديد من الفوائد حيث ساهم في رقي مجتمعاتنا وتطورها إلا أنه أفرز الكثير من المشاكل، كما تولد عنه العديد من الضغوط التي لم تكن معروفة في الزمان الماضي الذي كان يسوده الهدوء والبساطة، ومن أهمها نأخذ الضغط النفسي، بحيث أصبح الإنسان المعاصر في زمن كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية الذي إمتاز بالتغيير المستمر والسريع وأصبحت الكماليات شيئاً فشيئاً ضروريات، هذا ما جعل الإنسان يواجه الكثير من التحديات والرهانات، لعل وعسى أن يتمكن من تلبية حاجاته وإشباع رغباته، وهذا من أجل الراحة النفسية والجسمية على حد سواء والإبتعاد عن هاجس الإحباط والقلق والفشل لتلبية تلك المطالب وفي ظل هذه التحديات زاد إهتمام العلماء والدارسين بدراسة الضغط النفسي بحكم علاقته المباشرة سواء ما كان منها الحياة الشخصية أو العملي، الذي يربط الفرد بغيره من الناس ويجعله يؤثر ويتأثر بهم، ولقد أدركت المجتمعات والمنظمات الأهمية القصوى للضغط النفسي هذا ما أكدته الدراسات، فالإحصائيات تشير إلى أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي و50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات الناتجة عن الضغوط النفسية و25% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي. (بوناب، 2013، ص8). وكذلك حسب الإحصائيات التي نشرها المعهد الأمريكي للضغوط (AIS) في موقعه إن 26% يعانون غالباً ضغوط العمل والاحترق النفسي. (بوخارة، 2012، ص3) فبالإضافة إلى هذه الإحصائيات المنذرة بالخطر الذي يفرض علينا بدل المزيد من البحث لما له دور وتأثير على باقي المتغيرات، التي لها علاقة مباشرة بالضغط، ومن هذه المعطيات اتخذنا أعوان الحماية المدنية الجزائرية هو الجهاز الخاص برجال الإطفاء والدفاع المدني في الجزائر للخدمة العمومية تابع لوزارة داخلية والجماعات المحلية وهو جهاز له مجموعة من الإجراءات والأعمال اللازمة لحماية السكان والممتلكات العامة والخاصة من أخطار الحريق والكوارث والحروب والحوادث المختلفة وإغاثة المنكوبين وتأمين

سلامة المواصلات والاتصالات وسير العمل في المرافق العامة وحماية مصادر الثروة الوطنية في زمن السلم وحالات الحرب والطوارئ كعينة من دراستنا باعتبارها من ضمن المؤسسات التي يتعرض عمالها لمصادر مختلفة من الضغوط فبالنظر للمخاطر المستقرة في أعمالهم التي تتطلب الحيطة والحذر عند التدخل السريع لإنقاذ الأشخاص وممتلكاتهم خصوصا عندما تزداد الأعباء والمسؤوليات وهذا ما قد يعرقل في انجاز المهام على أكمل وجه وبذلك قل الحماس والتفوق وهذا بدوره يخلق نتائج سلبية على الفرد خصوصا المؤسسة عموما فظاهرة الضغط تعتبر ظاهرة إنسانية معقدة تتجلى في مضامينها البيولوجية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية في انعكاساتها النفسية الناتجة عن تراكمها وتطورها حيث يعكس هذا طبيعة الضغط الذي يواجهه عون الحماية المدنية في مهنته الحساسة بطبيعتها المهمة والضرورية، هذه المهمة تقع على عاتق جميع أفراد الحماية المدنية باختلاف رتبهم ومسؤولياتهم، إلا أن أعوان الحماية المدنية هم المسؤولون بالدرجة الأولى لأدائها على أكمل وجه فهم من أفراد المجتمع يزاولون عملهم في الميدان داخل الثكنة (الوحدة) وخارجها ضمن رتبة عون مكلف بإسعاف الأشخاص و إنقاذ وحماية ممتلكاتهم، كما يمكن أن يكلف بتأدية مهام الدعم الإداري والتقني المرتبطة بنشاطات الوقاية والتدخل، فمن خلال هذه الاختلافات التي تتجم عليها آثار وخيمة وبغرض تدارك الأمور في أوانها، ارتأينا في هذا البحث بدراسة حول الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية فالصحة النفسية لهؤلاء الأعوان لا تقل أهمية عن صحتهم الجسدية للقيام بالمهام العضوية إليهم في أحسن الأحوال وبأكبر قدر من النشاط، وسنتناول في دراستنا أعوان الحماية المدنية لإجراء هذه الدراسة نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير العمر؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير مقر السكن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير سنوات العمل (الخبرة)؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية عامة:

- مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية مرتفع.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن.

- هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير مقر السكن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير سنوات العمل (الخبرة).

3- أهداف الدراسة :

- التعرف على درجة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .
- التعرف على درجة الفروق الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .
- التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية حسب متغير العمر.
- التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية حسب متغير الجنس .
- التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية حسب متغير الخبرة.
- التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية حسب متغير السكن .

4- أهمية الدراسة :

تعاني العديد من المنظمات في العصر الحالي من ازدياد الضغوط النفسية التي أصبحت تهدد الاستقرار النفسي وانعكاساته على عدة متغيرات، وتستمد الدراسة الحالية أهميتها من كون أعوان الحماية المدنية من المؤسسات الجزائرية التي يواجه أفرادها الكثير من الصعوبات نظرا لطبيعة العمل الذي يجعلهم في حيلة وحذر بإستمرار وهذا ما قد يؤدي إلى إرتفاع الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية مما يخلق لديهم جو من الروتين والملل، وينبغي أن يوجه إليها الاهتمام اللازم من أجل مساعدة المسؤولين في وضع استراتيجيات تسمح لإدارة الضغوط والحفاظ على الرضى والاستقرار.

بالإضافة إلى الأفكار والعناصر التي يتم تناولها في هذا الموضوع من أجل الإسهام في إيجاد سبل وطرق توضح التعامل مع أعوان الحماية المدنية، ومراعاة حالتهم النفسية التي هي من الضروريات في إتمام المهام ومسايرة الأحداث والحياة اليومية للمواطن على أحسن وجه .

وتكمن أيضا الأهمية في قلة الدراسات والبحوث التي تهتم بأثر الضغط النفسي على أعوان الحماية المدنية الذين هم بأمس الحاجة إلى مثل هذه الدراسات وهذا في حدود علم الطالب من خلال اطلاعه.

5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

تتضمن هذه الدراسة المصطلحات الأساسية التالية:

الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو حالة من التوتر الشديد، يحدث بسبب عدة عوامل خارجية تضغط على الفرد وبذلك يحدث له حالة من اختلال التوازن (بطرس، 2008، ص371).

التعريف الإجرائي

في هذه الدراسة على انه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة عند تطبيق مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث بوناب (2013).

أعوان الحماية المدنية :

التعريف الاصطلاحي :

تعرفها عصماء كوثر غرسة بانهم عمال ذوي خبرة، يعملون بالوحدة المركزية للحماية المدنية بالمسيلة او مختلف المراكز الاخرى تتمثل مهامهم الاساسية في الاطفاء الانقاذ الاسعاف

يعملون بمواقيت عمل تتمثل في عمل 24 ساعة مقابل 48 ساعة راحة عن طريق التناوب لفرق العمل وينتمون للسلك الشبه عسكري (غرسة، 2015، ص15).

6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة ذات الدور الايجابي لكل باحث وذلك من اجل الاستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها الباحثون، وربطها بالدراسة الحالية وقد تم الاطلاع على دراسات عربية وأجنبية الخاصة بالضغط النفسي والاحترق النفسي لدى المهنيين.

1-دراسة: حاج عبد الرحمان و تلمساني (2022):

عنوان الدراسة: أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية .

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وتم إجراء دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت، وشملت عينة الدراسة (83) عون ثم اختياريهم عشوائياً حيث تم تمييز العينة حسب متغير (السن-الاقدمية-نظام العمل). ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثين على المنهج الوصفي، مستخدمين مقياسين لجمع البيانات الأول مقياس أعراض الضغط النفسي والثاني مقياس الصحة النفسية .

ولتحقق من صحة فروض الدراسة والخصائص السيكومترية (صدق - ثبات) ثم تطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للمعالجة في العلوم الاجتماعية (spss) باستخدام النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ.

أشارت نتائج الدراسة إلى:

- مستوى الضغط النفسي منخفض لدى أعوان الحماية المدنية.
- مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والصحة النفسية اي كلما ارتفعت درجة الضغط النفسي انخفضت درجة الصحة النفسية وكلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية انخفض مستوى الضغط النفسي.

2- دراسة: بعزیز (2019)

عنوان الدراسة : ادارة الضغوط النفسية وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مدى تأثير أساليب مواجهة الضغط النفسي على جودة الحياة عند المرأة العاملة في الحماية المدنية، ولتحقيق دراستنا قمنا أولاً بتقديم جانب نظري تناولنا فيه استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وجودة الحياة وسيكولوجية المرأة العاملة، أما الجانب التطبيقي فقد تم إختيار المنهج الإكلينيكي حيث تناولنا فيه دراسة حالتين لامرأتين عاملتين في الحماية المدنية بأمر لبواقي وفي إطار دراسة حالة بعد المقابلة قمنا بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة.

ولقد توصلنا إلى أن هناك تأثير مباشر لأساليب مواجهة الضغط على جودة الحياة لدى الحالتين وذلك بدرجات تختلف من محور إلى آخر ومن حالة إلى أخرى، إذن فجودة الحياة تتحقق حسب تحكنا وتمكنا من أساليب مواجهة الضغط في حياتنا اليومية سواء الخاصة، أو العائلية أو الوظيفية وحتى على مستوى علاقاتنا الاجتماعية.

3- دراسة قاجة وغربي : (2018)

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.

هدفت الدراسة الى معرفة الأساليب التي يستخدمها أعوان الحماية المدنية لمجابهة الضغوط المهنية ومدى اختلافها حسب الحالة الاجتماعية ورتبة العون، ولتحقيق هدف الدراسة اتبعت الباحثان المنهج الوصفي وعينة الدراسة تكونت من 100 عون تم اختيارهم بطريقة عشوائية

بسيطة، تم بناء مقياس لقياس اساليب مواجهة الضغوط وتحليل البيانات استخدمت الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة ان الاساليب التي يستخدمها الأعوان حسب ترتيبها هي أسلوب اللجوء إلى الدين وجاء أسلوب العزلة والإنسحاب في المرتبة الثانية وأسلوب إعادة التقويم الايجابي في المرتبة الثالثة ويليه أسلوب التعبير في المرتبة الرابعة وأسلوب الإستسلام وأسلوب الإسترخاء في المرتبة الخامسة يليه أسلوب حل المشكلات وأسلوب الإنشغال الذاتي وبعده أسلوب لوم الذات والآخرين، إضافة الى الدراسة توصلت كذلك إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب المواجهة لدى اعوان الحماية المدنية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية ومتغير الرتبة الوظيفية .

4-دراسة (بوناب 2013)

عنوان الدراسة : الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز لدى عمال مركب تكرير البترول.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية نحو الانجاز لدى عمال مركب البترول، واعتمدنا فيها على المنهج الوصفي التحليلي، حيث أجرينا الدراسة على عينة مكونة من 174 عامل ثم اختيارها من المجتمع الأصلي البالغ عدده 1370 عاملاً باستخدام العينة العشوائية المنتظمة وقمنا بجمع بيانات الدراسة باستخدام استمارة، معدة لقياس الضغط النفسي، وبعدها قمنا بمعالجة البيانات التي جمعناها باستخدام النسب المئوية، الدوائر النسبية، وكشفت هذه الدراسة على ان نسبة منخفضة من العمال يعانون من الضغط النفسي حيث بلغت 29%.

5-دراسة (بوحارة 2012)

عنوان الدراسة : "الاحترق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية وذلك بمديرية الحماية المدنية وبعض الوحدات بولايي عناية والطارف".

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، حيث تكونت العينة من (210) عون اختيرت بطريقة عشوائية طبقية، وانطلاقاً من هذا طبق عليها استبيان هذا الأخير الذي تم التحقق من خصائصه السيكوسوماتية، وعليه أسفرت نتائج الدراسة بعد التحليل الإحصائي على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة متدني، مع عدم وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي والأداء الوظيفي، كما أشارت أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق ترجع إلى متغير السن الحالة المدنية (متزوجين عازبين) والاقدمية.

6 - دراسة (قويدري 2011)

عنوان الدراسة : علاقة الضغط النفسي والمهني ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من مدرسي الطور الابتدائي والمتوسط.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين الضغط النفسي والمهني وذلك لدى عينة من المدرسين بولاية الأغواط كما سعت الدراسة إلى معرفة أثر كل من الجنس والطور التعليمي والخبرة المهنية في إحداث الفروق ولتحقيق أهداف الدراسة تم استعمال أداتين تمثلت الأولى في مقياس الضغط النفسي والمهني وتمثلت الثانية في مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية من إعداد الباحث، حيث انتهت هذه الدراسة بمجموعة من النتائج تم عرضها وتفسيرها وسندكر بعض هذه النتائج للاستفادة منها في موضوع بحثنا.

بينت الفرضيات أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين الضغوط النفسية والمهنية وبين الاضطرابات السيكوسوماتية عند عينة من المعلمين وكذلك تم الكشف عن الفروق في درجة الضغوط النفسية والمهنية حسب متغير الخبرة المهنية وقد أسفرت نتائج الدراسة أن المدرسين الذين تتراوح خبرتهم ما بين 11 إلى 20 سنة أكثر شعوراً بالضغط المهني والنفسي.

7 - دراسة عزت وجلال، (1997):

عنوان الدراسة: "العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن، والجنس، والخبرة".

وتوصلت الى عدة نتائج اهمها:

وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة والجنس. (بوناب، 2013، ص 13).

8 - دراسة طويري (1993):

قام بدراسة الضغط النفسي ومصادره ومسبباته على عينة مكونة من (84) موظف حكومي بإجابة عن السؤال ما طبيعة الضغط النفسي وما مصادره لدى عينة الدراسة الفرعية حسب العمر تبين ان الفئة العمرية من (26-30) حضيت بأعلى متوسط يليها الفئة من (35-31) ما أقل متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية (50-46)، وبذلك تكون النتائج الخاصة بالعمر ليست ذا نسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة للمتغير العمر.

الاستفادة العلمية و البحثية عن الدراسات السابقة:

بعد القيام بعرض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات دراستنا، لابد من مناقشتها من حيث الأهداف التي حددت لها والعينات التي اعتمدها والادوات المستخدمة في الحصول على البيانات، والوسائل الاحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات، وما توصلت إليها الدراسة من النتائج والإستنتاجات.

الدراسات التي تناولت الضغط النفسي :

1- من حيث الاهداف :

حاولت معظم الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي الكشف عن علاقة الضغط النفسي ببعض المتغيرات (الدافعية والمتغيرات الشخصية وتقدير الذات وجودة الحياة)، كما في دراسة (بوناب، 2013)، ودراسة (بعزيز ، 2019)، و بمتغيرات (الاضطرابات

السيكوسوماتية، الصحة النفسية)، كما في دراسة (قويدري، 2011)، و دراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، وفي دراسة (قاجة وغربي، 2018)، هدفت الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط المهنية.

اما الدراسة الحالية فهذفت الى التعرف على الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بمدينة المسيلة تبعا لمتغير الجنس والعمر والاقدمية والسكن

2- من حيث العينات :

اجريت معظم الدراسات السابقة على اعوان الحماية المدنية كدراسة (بوحارة، 2012)، ودراسة (قاجة وغربي، 2018)، ودراسة (بعزيز، 2019)، ودراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، والبعض الآخر أجريت على عمال مركب تكرير البترول وموظفي الحكومة كدراسة كل من (بوناب، 2013)، ودراسة (طويري، 1993)، وكانت الدراسة على مدرسي الطور الابتدائي و المتوسط وهي دراسة (قويدري، 2011) حيث انحصرت أعدادها بين (83-210)، فردا كانت أصغر عينة الدراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، و أكبرها عينة دراسة (بوحارة، 2012)، وتقاربت دراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، ودراسة (طويري، 1993)، في عيناتها فكانت (83) و (84) على التوالي. أما عينة الدراسة الحالية الحالية بلغت (70) من أعوان الحماية المدنية وهي قريبة من حجم عينة الدراسة (حاج عبد الرحمان مروى، تلمساني خديجة، 2022)، وكذلك دراسة (طويري، 1993)، التي بلغت كل منهم على التوالي (83) و(84) من أعوان الحماية المدنية وموظفين حكوميين.

3- من حيث الأدوات المستخدمة:

قامت دراستين ببناء مقياس الضغط النفسي وهي دراسة (قويدري، 2011)، ودراسة (قاجة وغربي، 2018)، في حين تبنت باقي الدراسات السابقة مقاييس جاهزة دراسة كل من

(بوناب، 2013) ودراسة (بوحارة، 2012)، ودراسة (بعزيز، 2019)، ودراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022).

الدراسة الحالية كذلك تم تبني مقياس جاهز مقياس الضغط النفسي (بوناب، 2013).

4- من حيث الأساليب الإحصائية:

استخدمت معظم الدراسات السابقة معامل بيرسون والإختبار التائي لعينتين مستقلتين وقيمة (t) المحسوبة كدراسة (بوناب، 2013)، ودراسة (بوحارة، 2012)، ودراسة (بعزيز ريان، 2019)، ودراسة (طويري، 1993)، ودراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، ودراسة (قويدري، 2011)، ودراسة (قاجة وغربي، 2018).

اما البحث الحالي فتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقيمة t المحسوبة.

5- من حيث النتائج:

اشارت نتائج الدراسات السابقة الى وجود علاقة بين الضغوط النفسية و المهنية مع الاضطرابات السيكوسوماتية في دراسة (قويدري، 2011)، و في دراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والصحة النفسية، كما ان هناك فروق تعزى لمتغير الاقدمية (الخبرة) والحالة الاجتماعية كما في دراسة كل من (قويدري، 2011)، ودراسة (قاجة وغربي، 2018)، كما ان في دراسة (طويري، 1993)، لا توجد فروق تعزى لمتغير العمر، نجد في دراسة كل من (بوناب، 2013) ودراسة (حاج عبد الرحمان، تلمساني، 2022)، ان مستوى الضغط النفسي منخفض.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- أنواع الضغط النفسي
- 3- أعراض الضغط النفسي
- 4- أسباب الضغط النفسي
- 5- المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي
- 6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 7- طرق قياس الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد :

تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الأساسية لفهم السلوك وتفسيره فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور، حين يصل إلى إشباع حاجته، ويشعر بضيق وضغط نفسي، إذا منع من إشباع تلك الحاجات وهذا ما يؤثر وعلى الحياة الشخصية من جهة والعملية من جهة أخرى.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، وفي هذا الفصل سوف نعرض في بداية الأمر إلى مفهوم وتعريف الضغط النفسي متطرقين إلى أنواعه وأعراضه وكذلك أسبابه والمشكلات السلوكية مستدلين بأهم النظريات المفسرة له، خاتمين ب طرق قياسه فيما تفرضه علينا البيئة والتحديات الراهنة، وهذا ما سنتطرق إليه في خطوات متسلسلة لإعطاء مفهوم عام ومناسب لدراستنا التي نحن يصدد دراستها.

1- تعريف الضغط النفسي :**1-1 - التعريف اللغوي للضغط النفسي :****1-2 - التعريف اللغوي للضغط:**

ضغط ضغطا وضغطة: عصره وزحمه وضيق عليه الضغط (بضم الضاء)، الزحمة والضيق والشدة والمشقة، (بفتح الضاء)، القهر والضيق والاضطراب ومنه ضغطة القبر أي تضيقه على الميت (شحاتة، والنجار، 2003، ص257).

1-3 - التعريف اللغوي للنفس :

أولاً: بسكون الضاء وجمعها أنفس ونفوس تدل على المعاني التالية:

- الروح: فقولك خرجت نفس فلان أي روحه

- جملة الشيء وحقيقته فقولك قتل فلان نفسه واهلك نفسه أي وقع الهلاك بذاته

- النفس يعبر بها عن الإنسان جميعه كقولهم عندي ثلاثة أنفس وكقوله تعالى (أن تقول نفس يا حسرتي على ما فرطت في جنب الله)، والنفس بمعنى آخر لقوله تعالى (فإذا دخلتم بيوتا فسلموا على أنفسكم) (با اخضر، 1430هـ، ص111).

التعريف الاصطلاحي للضغط النفسي :**-تعريف (الشيخان، 2008):**

الضغط النفسي (stress) هو البلى والتمزق الذي تعانیه وعقولنا وأجسامنا، ونحن نحاول الكفاح من أجل المساواة أو النجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

وغالبا ما يعتبر الناس الضغط ضغطا في العمل أو ولد مريض أو إزدحام في حركة السير أن هذه الأحداث قد تكون منبهات أو مثيرات، ولكن الضغط هو رد فعل الجسم الداخلي على مثل هذه العوامل (شيخان، 2008، ص6)

-تعريف (عثمان، 2002):

الضغط النفسي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات الانفعالية (عثمان، 2001، ص18).

-تعريف (إبراهيم، 1998):

ويعرف الضغط النفسي بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي والصراعات الأسرية ضغوطا مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية. (حسين، وحسن، 2006، ص21).

-تعريف لازاروس (LAZARUS) :

يعرف "لازاروس" الضغط بأنه مجموعة متغيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (الطويري، 1994، ص10).

تعريف هانز سيلبي (HONS SELYE):

هو الاستجابة الغير محددة الصادرة عن الإنسان لأي متغير أو طلب يوجه نحوه أي الإستجابة الموجبة والسالبة، كان يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يتطلب ضرورة تكيف الفرد ولاستعداد للعمل أو الوظيفة الجديدة (GREEN BORY ,1987,P20).

-تعريف الضغط النفسي حسب الجمعية الأمريكية لطب النفسي :

وتعرفه أنه الحرمان يثقل كاهن الفرد نتيجة مروره بخبرة غير مريحة مثل فقدان المهنة (قارة، 2011، ص17).

2- أنواع الضغط النفسي:

إن أسباب الضغط النفسي متعددة ومتنوعة، ويمكن تقسيمها إلى فئتين داخلية وخارجية:

الضاغطات الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج، والأضواء الساطعة، والحرارة، والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة، العدوانية من جانب الآخرين.
- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد الأخيرة.
- أحداث الحياة الرئيسية: موت نسيب، وفقد عمل، والترقية والطفل الجديد.
- المشاحنات اليومية: الاستبدال ووضع المفاتيح في غير محلها والتعطل عن العمل.(سمير شيخاني، 2003، ص12).

الضاغطات الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: الكافيين النوم الغير الكافي، وجدول أعمال متقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.
- الإشرار العقلية: المبالغة، التصلب، التوقعات الغير الواقعية، العناد.

- سمات شخصية مضغوطة: الغضب، القلق، الهم، الخوف، الإكتئاب.(سمير شيخاني، 2003، ص13).

الضغط السلبي :

قد يكون للضغط المفرط والممتد، وغير المفرط تأثير مؤذ في الصحة العقلية، والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب، الإحباط، والخوف، والإكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر إن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الإحتمال في أساس ما يقارب 80 في المائة من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد في إحداث حالات ثانوية نسبيا من مثل الصداعات والإضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية، والأرق، والقروح، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي كالسرطان، والأمراض القلبية الشريانية، وإضطرابات التنفس، والإصابات الطارئة بسبب الحوادث، وتشمع الكبد والإنتحار.(سمير شيخاني، 2003، ص13).

الضغط الايجابي:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، أنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الإضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحياة (الوجود) مسئمة، والضغط يوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة، من مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة، فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة (سمير شيخاني، 2003، ص14).

3- أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض:

الأعراض الجسدية:

-تغيرات في أنماط النوم .

-التعب .

-تغيرات في الهضم الغثيان، والقيء، والإسهال .

-فقدان الدافع الجنسي .

-آلام الرأس .

-آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم .

-العدوى .

-عسر الهضم .

-الدوار، والإغماء، والتعرق، والارتعاش .

-تتمل اليدين والقدمين .

-الوجيب(خفقان القلب بسرعة وقوة) .

-نبضات قلب خاطئة .

الأعراض العقلية :

-فقدان التركيز .

- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى)، والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات هلع.

الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية الأكل كثيرا أو قليلا.
- اضطرابات في الأكل فقد الشهية إلى الطعام (الخلقة) والشهه المرضي (الضور).
- زيادة في تناول الكحول وسائرا لعقاقير.
- الإفراط في التدخين.
- التملل.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- قضم الأظافر.
- وسواس المرض (تسوس المرء على صحته، وخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسمية).

الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب.
- نفاذ الصبر والنزق أو حدة الطبع.

-نوبات غضب شديد.

-فساد في العادات والأحوال(كالنظافة) المفضية إلى الصحة، والمظهر (سمير شيخاني، 2003، ص18-19).

4- أسباب الضغط النفسي:

الشي الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه. (<http://elssafa.com>).

ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون صدرا رئيسيا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد. (www.tubib.com).

من الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال...) المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية)، العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل... العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة المشاكل الزوجية، الخيبات...) نمط (ازدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم) التغييرات الجسدية (المراهقة). (www.Alhiwar.info).

-التوتر الزائد:

1- يقود التوتر الزائد لإرتفاع فوري في ضغط الدم، وهذا هو(ضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع (الضغط الأساسي) ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حل للمشكلة الانفعالية، ويولد عبئا ثقيلًا في الأوعية الدموية قد يصل إلى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب، وكلاهما مؤشر خطر لحدوث الموت.

2-تكمّن خلف إرتفاع الضغط دينامية عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره (بطرس، 2007).

وللتوتر أربعة أنواع:

- 1- **توتر بالغ الشدة:** مثل: وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.
- 2- **توتر شديد:** مثل: تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير.
- 3- **توتر معتدل:** مثل: ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه مشاكل مع رب العمل، دعاوى قضائية تتعلق بديون.
- 4- **توتر خفيف:** مثل: تغيير في ظروف العمل، تغيير المدرسة، تغيير في عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية. (www.tabib.com)

ويرى العالم النفسي ألبرت أليس أن سبب اضطراب الإنسان يعود الى:

- 1- الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك (لا بد أن يكون أدائي ممتاز... وأن يستحسنه الآخرون، وإلا... فأنا شخص غير محبوب)
- 2- الشعور بالغضب الشديد، أو الخنق، أو المرارة، عندما تفكر: (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).
- 3- خيبة الأمل، أو الإكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك (لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، إلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتمالته، ولن أعرف السعادة أبدا).

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريق تعاملك مع نفسك، ومع الآخرين، ومع الظروف المحيطة بك... فأنت تقسو على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة... والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط، وتجعل نفسك رهنا للآخرين حين ننتظر منهم الثناء... وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك... وإلا فإنك ستسحب منها.

يمكننا بناء على ما سبق أن نقول: إن الأحداث الضاغطة لا تعني شيئاً إن لم تسمح أنت لها أن تعنيه، (www.najahteam.com) فأى نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط، ولكن أيضاً كيفية التفاعل معه هو المهم.

وأيضاً يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط بما يلي:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

أ- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

ب- ضغوط العمل.

ج- الضغوط المالية أو الإقتصادية: مثل: انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

د- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات إجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظلّه الفرد وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها، ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

هـ- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل: التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.

و- **ضغوط المتغيرات الطبيعية:** مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها. (حسين وحسن، 2006).

ز- **ضغوط سياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتتسبب هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

ح- **ضغط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بين ما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

ط- **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والإنتحاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

ي- **ضغوط أكاديمية:** تتمثل في إنتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

ك- **ضغوط مهني:** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء، الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

ل- **الضغوط الانفعالية والنفسية:** مثل: القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

م- **الضغوط الكيميائية:** كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافين، النيكوتين.

1- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

أ -الطموح المبالغ فيه

ب - الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض ضعف المقاومة الداخلية.

ج- الشخصية.

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

5- المشكلات السلوكية الاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي:

تعتبر المشكلات النفسية التي تنتج عن الضغوط لها أهمية كبيرة فالحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل على نتائج وأثار الضغوط، إذا تجاوزها ظهرت عليه الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، فيما يلي بعض المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| -القلق | -الاكتئاب |
| -العصبية الزائدة | - القابلية للاستشارة والتعب |
| -انخفاض تقدير الذات | -التوتر والملل |
| -النسيان وضعف الذاكرة | -فقدان القدرة على التركيز |
| -المخاوف المرضية | -نوبات الهلع |
| -التردد المزمن | -اللوازم والخلجات |
| -الإحساس بالإحباط والانزعاج | -عدم الصبر والتسرع |
| -العجز عن الاسترخاء | -النشاط الزائد |
| -القرارات اللامنطقية | -السلوك الاندفاعي |
| -كرب ما بعد الصدمة | -الأرق وقت النوم |
| -الشه الزائد أو فقدان الشهية | -التدخين وتعاطي المخدرات |

(يوسف، 2007، ص 36).

وانطلاقاً من جميع المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المذكورة، يختلف تأثيرها حسب شخصية الفرد والبيئة التي يسكن فيها.

وهنا يعني أن تعرض شخصين لنفس الضغوط النفسية ويختلفان في الشخصية أو البيئة لا يكون التأثير متساوي، بل يبقى متفاوت من فرد لآخر.

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وأطلقت منها على أساس أطر فيسيولوجية أو نفسية أو إجتماعية كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها على ذلك من حيث مسلمات كل منها (عثمان، 2001، ص98). وسوف نتناول بعض من وجهات النظر التي تمثل الأنساق الفكرية، التي إهتمت بتفسير الضغط وذلك على النحو التالي:

1-نظرية هانز سيللي :

كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً بيولوجياً وتنطلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (strossor) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيللي أن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على كيان والحياة.

وحدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع من الضغط ويرى ان هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1-الفرع:

وقد يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز لها درجة التعرض المبدئ للضاغط (strossr) ونتيجة لهذا التغيرات نقل مقاومة الجسم.

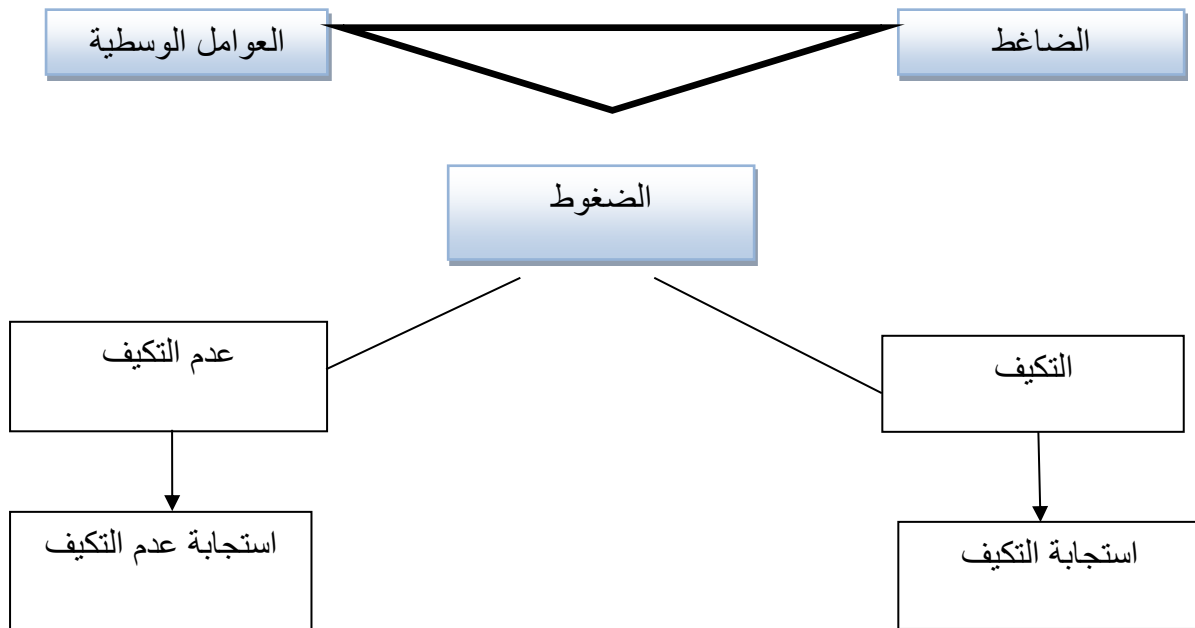
2-المقاومة :

وتحدث عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى وتظهر اخرى تدل على التكيف.

3-الاجهاد :

مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غيران الطاقة الضرورية قد تكون استنفذت وإذا كانت الإستجابة مستقرة لفترة طويلة، فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

ويمكن وصف هذه النظرية في شكل رقم(1):



تخطيط عام لنظرية سيللي (عثمان، 2001، ص98).

2-نظرية موراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط، مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز "موراي" نوعان من الضغوط هما:

1- ضغط بيتا: (beta stress):

ويشير إلى الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

2- ضغط ألفا: (alpha stress):

ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (العايب، 2014، ص41).

3 - نظرية التقدير المعرفي (لازاروس):

قدم هذه النظرية وقد نشأت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم، رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقدير الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

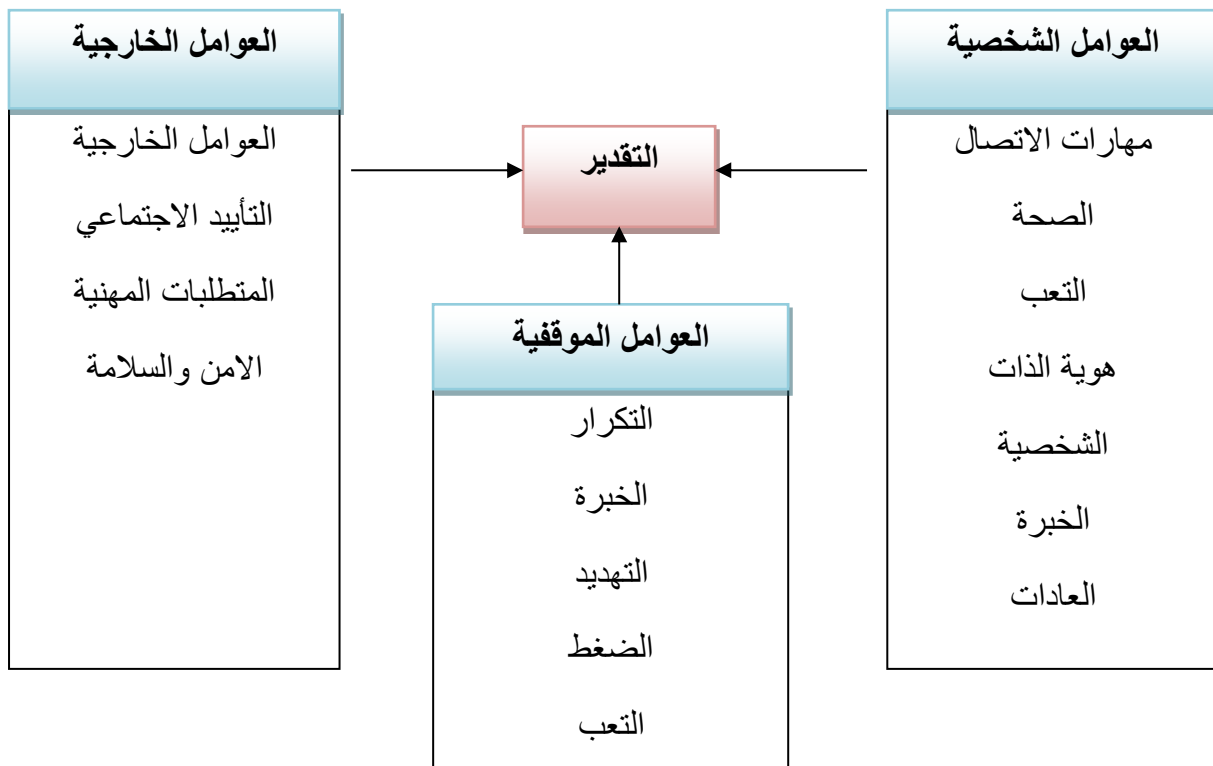
العوامل الشخصية، العوامل الخارجية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

1-المرحلة الاولى :

وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغط

2-المرحلة الثانية :

وهي التي يجد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر على الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل رقم (2):



نظرية التقدير المعرفي للضغوط (عثمان، 2001، ص98-102).

يتضح من (الشكل رقم 2) أن ما يعتبر ضغطا بنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته وحالته الصحية كما الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (عثمان، 2001، ص98-102).

4 - نظرية العلاج المعرفي ارون بيك : (aaronbeck):

ويرى بيك ان الافراد الذين لديهم الضغوط النفسية هم أشخاص لديهم أفكار خاطئة عن ذواتهم وعن الحوادث الضاغطة التي من حولهم .

وترى هذه النظرية ان الضغط النفسي يؤدي الى اختلالات معرفية من بينها:

1-التفكير بطريقة الكل أو اللاشيء:

وتعني الحصول على الشيء كله أو ترك الشيء كله وهنا تظهر الأفكار الخاطئة من خلال الأحكام المطلقة.

2-التعميم:

وتعتمد هذه الفكرة على التعميم في كل الحالات المشابهة للحالة الواحدة دون الأخذ بعين الاعتبار أن لكل حالة خصوصياتها ولا يجب القياس على حالة واحدة وتعميمها.

3-التقليل من الاحداث الايجابية:

وهو التركيز على الأحداث السلبية وتقليل الأحداث الإيجابية.

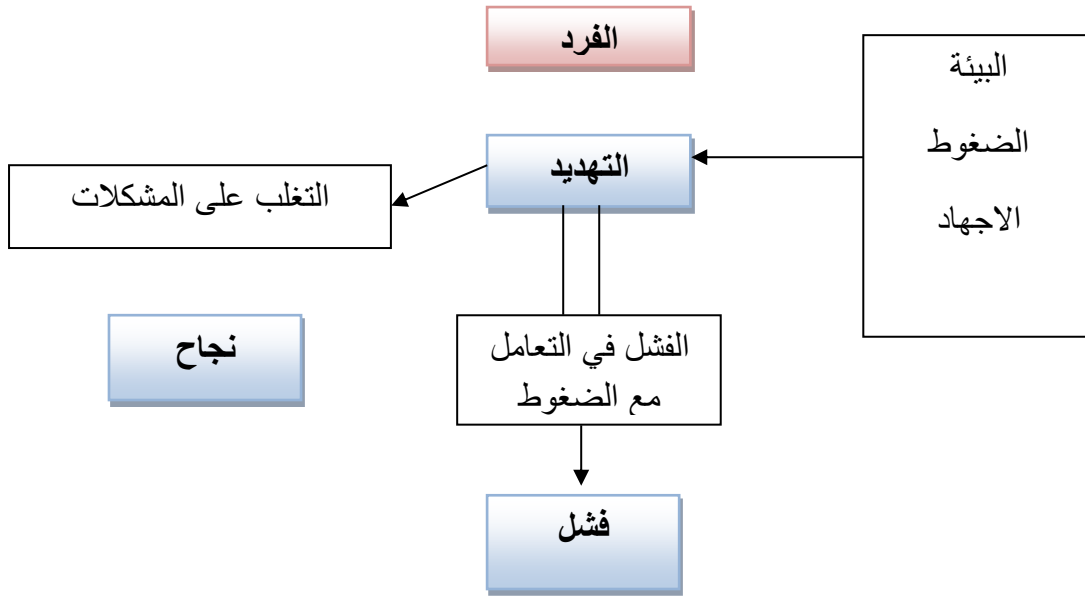
4-الشخصنة:

وتعني لوم الشخص نفسه على الاحداث الخارجية وذلك دون وجود مبررات منطقية (قارة، 2011، ص83-84).

5-نموذج كوبر:

يوضح أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر "كوبر" أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغط مما تؤدي إلى وجود تهديد بحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة ويشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل رقم (3):

الموقف، وإذا ما استمرت الضغوط ولم ينجح في التغلب على المشكلات فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل القلب، أمراض عقلية، القلق، الاكتئاب.



نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط (قارة، 2011، ص 83-84).

7- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي والإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

ونذكر ان مقياس هولمز وراهي (HOLMES AND RAHI) بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

- 1- وفاة المقربين (الزوج أو الزوجة).
- 2- الطلاق.
- 3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- 4- حبس أو حجز أو ما شابه ذلك.
- 5- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- 6- فصل عن العمل.
- 7- تغيير في صحة احد أفراد العائلة (بعض الأمراض المزمنة).
- 8- تغيير مفاجئ في الوضع الماد.
- 9- وفاة صديق عزيز.
- 10- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 12- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 13- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة .
- 14- تغيير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ. (www.annebaa.org)

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وبإختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف بإختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدين.

إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص، 40).

خلاصة :

من خلال ما قدمناه من مفاهيم ورأي كل باحث من زاويته الخاصة للضغط النفسي، وبالرغم من اختلاف أسلوب كل واحد إلأن المعنى والهدف لا يختلف، وهو أن الضغط النفسي هو تلك المؤثرات والمتغيرات التي يعاني منها الفرد وقيمها على أنها تفوق قدراته على التكيف، وبالتالي قد تؤدي إلى إختلاف في الوظائف النفسية و الفيزيولوجية والجسمية، وهذا ما إتفق عليه الأغلبية، كما أثبتت الدراسات أن ما هو ضاغط بالنسبة لشخص آخر، كما تعددت مصادر الضغط وتنوعت مما أدى إلى البحث والتوسع وهذا الموضوع وربطه بمختلف التغيرات بحيث وجدنا فئة أعوان الحماية المدنية أكثر عرضة له نظرا لطبيعة العمل والمهام التي يقومون بها.

الفصل الثالث : الحماية المدنية

التمهيد

- 1 نشأة الحماية لمدينة الجزائرية
- 2 تعريف الحماية المدنية
- 3 خصائص الحماية المدنية
- 4 مهام الحماية المدنية
- 5 وحدات الحماية المدنية
- 6 العوامل المسببة للضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية
- 7 ردود فعل اعوان الحماية المدنية ازاء الضغط النفسي الناتج عن المهنة

خلاصة

تمهيد :

تعتبر الحماية المدنية مناهم المرافق لعمومية التي تتكفل بالمهام الانسانية، فحماية الارواح والممتلكات من اسمى وانبل المهام وذلك تحت شعار (إسعاف، إنقاذ، إطفاء) وهي الخاصة التي تجعل منها هدفا ساميا يسعى لتحقيقه على أكمل وجه، حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية والتدخل في الوقت المناسب والوقاية من مختلف الخاطر والحد من اثارها.

1-نشأة الحماية المدنية الجزائرية:

خضعت الجزائر كباقي دول المغرب العربي للاستعمار الذي غزى الجزائر سنة 1830، فكانت هناك عدة مقاومات شعبية وانتفاضات متواصلة للوقوف والتصدي للإحتلال الذي سلب ودمر وخرب ممتلكات الشعب وحرمه من جميع الأعمال الإنسانية بما في ذلك حماية نفسه وممتلكاته فقاموا ب إنشاء ثكنات لرجال المطافئ حيث ركزوا على توزيع مراكزها في المدن الشمالية الجزائرية ذات الكثافة السكانية العالية والأخطار المعتبرة (عطابي، 2014، ص108-109).

2- تعريف الحماية المدنية :

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الاشخاص والممتلكات موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية، حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية والنمو الديموغرافي في الوطن، تتميز بتنظيم إداري (تقني وعلمي) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الانسانية المنوطة بها (عثمان، 2010، ص 97).

3-خصائص الحماية المدنية :

- 1- طاعة الرئيس واحترام المرؤوسين.
- 2-الأمانة بحيث يحافظ على ممتلكات الغير لإطلاعه على عورتهم.
- 3-الضمير المهني (الكفاءة).
- 4-إحترام القانون داخل المنظمة.
- 5-الكتمان (السر المهني).
- 6-اللياقة البدنية.
- 7-التحلي بالصبر والشجاعة.
- 8-اللباس النظامي والسارة.
- 9-حمل الطابع الانساني والخير .

4- مهام الحماية المدنية واعوان التدخل:

مهام الحماية المدنية :

أصبحت الحماية المدنية في الآونة الأخيرة شريكا أساسيا في الحياة اليومية للمواطن، وهذا من خلال طبيعة المهام التي يقومون بها أثناء التدخل على مدار السنة، لتكون التغطية والسهر على راحة المواطنين غير متقطعة بل في تواصل دائم تحت شعار إنقاذ-إسعاف-إطفاء (العايب، 2014، ص76).

وتحت هذا الإطار سنتطرق إلى أبرز المهام والتدخلات وسنذكر منها مايلي:

- 1- الوقاية والتدخل اثناء الكوارث الطبيعية والتكنولوجية.
- 2- حراسة الشواطئ والمصطافين.
- 3- نقل الجرحى والمرضى.
- 4- تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية.
- 5- البحث عن التائهين في الصحراء.
- 6- إخماد الحرائق بمختلف أنواعها.
- 7- إعداد الدراسات الوقائية للوقاية من مختلف الأخطار.
- 8- التغطية الأمنية في المقابلات الرياضية وفي نقل المواد الخطيرة (عثمان، 2010، ص97).

-مهام اعوان تدخل الحماية المدنية :

1-المهام المتعلقة بالجانب الاجتماعي :

-إسعاف المرضى والمصابين ونقلهم نحو المؤسسات الاستشفائية بصفة مجانية وبدون تمييز عنصري.

-إسعاف ضحايا حوادث الطرقات، السكك الحديدية الطيران الملاحة البحرية.

-التدخل في مختلف الحوادث الناجمة عن الكوارث الطبيعية والانفجارات.

-توزيع المؤونة على المنكوبين من خيم وافرشة الى غير ذلك عند وقوع النكبات مثل:
الفيضانات الزلازل (بن موسى، 2019، ص34).

2-المهام المتعلقة بالجانب الاقتصادي :

-ضمان تكوين أعوان الأمن لفائدة الوحدات الإنتاجية في مجال الأمن الصناعي الداخلي.

-توفير الأمن للسائحين الأجانب كمساهمة غير مباشرة في العملة الصعبة للبلاد فهي تعد
كعامل محفز لتنمية السياحة.

-وضع جهاز موسمي متخصص في إطفاء حرائق الغابات حفاظا على التوازن البيئي وعلو
الثروة الغابية خاصة حماية الأشجار المثمرة والمنتجة لمختلف الفواكه (عطابي، 2014، ص
123-124).

3-المهام المتعلقة بالجانب الامني:

-المراقبة الأمنية أو التغطية الأمنية في المؤسسات الصناعية والمستقبلة للجمهور
كالمستشفيات والملاعب.

-مواكبة عملية نقل المواد الخطرة مثل المواد المشعة.

-تدعيم الجهاز الفني في الإمتحانات المدرسية (البكالوريا، إمتحان شهادة التعليم المتوسط).

-المعاينات الميدانية في إطار اللجان التقنية لمنازل المهدة للإنتهيار (بن موسى، 2019،
ص34)

5-وحدات الحماية المدنية لولاية المسيلة :

تحتوي مديرية الحماية المدنية لولاية المسيلة على عدة وحدات عملية وهي كما يلي:

-الوحدة الرئيسية مقر الولاية

-وحدات ثانوية على مستوى الدوائر -بوسعادة- سيدي عيسى - عين الملح- بن سرور - حمام الضلعة- ولاد دراج- المسيلة- شلال- امجدل- سيدي عامر- مقرة- عين الحجل.

-وحدة القطاع: برهوم

-هذا بالنسبة الى الوحدات التي تشمل عليها ولاية المسيلة لضمان الأمن والسلامة لمواطنيها وبالتالي في ظل هذه المعطيات التنظيمية الجديدة فان مديرية الحماية المدنية على مستوى كل ولاية، تتولى تنسيق نشاطات المصالح المتواجدة في الولاية والمنصوص عليها في المادة 02 من الرسوم التنفيذي رقم 92/ 54 المؤرخ في 2 فيفري 1992 والمتعلق بتسيير وتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية، حيث تتمثل هذه المصالح في:

- مصلحة الوقاية

-مصلحة الحماية العامة

-مصلحة الادارة

وكل مصلحة موكلة إليها مهام معينة.

6-العوامل المسببة للضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية :

أهم المراحل لتي تبين لنا وضعيات الضغط النفسي التي يمر بها أعوان الحماية المدنية في سيرورة أدائهم لعملهم وبالأخص أثناء التدخلات .

1-مرحلة ما قبل التدخل:

إن العون قبل قيامه بالتدخلات المختلفة تظهر عليه ملاحظات على مستوى سلوكه على شكل سلوك تجنب أو الخوف المكبوت أو القلق وهذا نتيجة انتظار لإنذار التدخل

وتختلف السلوكيات من فرد لآخر حسب نوعية الشخصيات وقدراتهم، ومن جهة أخرى يصاب الأعوان بحالة من الملل والقلق وفقدان الرغبة والحماس في العمل نتيجة الانتظار الطويل دون إنذار التدخل رغم المراقبة اليومية وصيانة العتاد والقيام بالتدريبات والمناوبات.

2-مرحلة عملية التدخل:

- تنفيذ عدة اعمال في وقت قصير مع أخذ الحيطة والحذر مما يسبب الضغط.
- نوع التدخل الذي يكون في علاقة مباشرة مع الضحايا وأهاليهم مما يستدعي للعمل على جهتين في وقت واحد وبالتالي يولد توتر والعمل فوق الطاقة.
- مواجهة سلوك الضحايا الذين لا يكثرثون سوى لإنقاذ ذويهم حتى على حساب حياتهم وقد راح ضحية هذا السلوك عدة أعوان مما يولد صورة ذهنية للأعوان وتكبت.

7-ردود افعال الحماية المدنية إزاء الضغوط:

1-ردود افعال سلوكية:

تحدث كل من (bruno et galichet) عن فترة أولى تدعى عدم التوازن وهي موجودة في كل عملية تدخل استثنائي وهي مرحلة إرتجالية يتعرض خلالها المتدخل المعني بطريقة إنفعالية ويختلف سلوك الملاحظ حسب دور المتدخلين.

وعموما أن الضغط يمكن أن يكون مصدر لفرط النشاط والهلع والتعب الشديد وفقدان التحكم في إدارة وقتهم والحاجة إلى استخدام مهدئات النوم (بوحارة، 2001، ص162).

بالإضافة إلى سلوكيات أخرى مثل الميل الى الجدل والتدخين والإنعزال وتجنب المسؤولية ويترتب على هذا أداء سيئ في العمل واضطراب العلاقات المهنية وحتى العائلية.

ويبدو أن ردود الافعال هذه تترك أثر على المستوى النفسي لدى المتدخلين وتضر فعاليتهم المهنية.

2-ردود افعال انفعالية:

حسب (i.crop) يوجد ثلاث انواع من ردود الفعل الإنفعالي على أثر التواجد في مكان التدخل :

- الصدمة الانفعالية المبدئية:

يكون رد فعل أي وفي وقت وجيز قد تؤدي إلى تكيف فعال بعد التحكم في الإنفعال اتورد فعل إنفعالي مطول.

- الصدمة الانفعالية الممتدة:

وهي إنصعاق إنفعالي بحيث يجد المتدخل نفسه محتجزا في مكانه، وكأنه فقد قواه

- رد فعل مؤجل:

يقوم المتدخل بسلوكات متكيفة خلال الفترة الحرجة ولكن خلال بضع ساعات يظهر تفرغ إنفعالي مع الشعور بإنهاك جسدي ومعنوي حيث وجد انا 13% من الحماية المدنية يشعرون بفراغ وضيق، 12% لديهم رغبة في البكاء 10-15 % يتصرفون بقلق وتظهر عليهم أعراض إكتئابية عند تعرضهم لأحداث خطيرة أيضا من النتائج السلبية للضغط، ويمكنها أن تؤدي بصفة تدريجية إلى حالات مرضية والتعرض للإصابة بإضطراب الضغوط مابعد الصدمة (ptsd) بحيث يصبح الفرد غير قادر لأداء عمله مع التجنب والعزلة أو الهرب.

وفي نفس السياق سرحت بعض الدراسات الأمريكية في سنة 1999 أن 50% من أسباب الوفيات عند أعوان لحماية كانت بسبب الضغط النفسي في العمل وأيضا 10% يعانون من إضطرابات نفسية كما تظهر عليه مع مرور الوقت تلبد الأحاسيس خشونة في المعاملة الإرتباك أثناء التدخلات الأخرى (بوحارة، 2012، ص163-165).

خلاصة:

لقد قدمنا في هذا الفصل اهم العناصر التي تمكنا من إعطاء مفهوم شامل فيما يخص أعوان الحماية المدنية لولاية المسيلة، كما تطرقنا إلى أنساق مختلفة تتعلق بهم.

نظرا لحساسية وخصوصية هذا القطاع لم نستطع إرفاق هذه المعلومات بمراجع تدعمها والبحث في شكل واسع لأنها من وجهة نظرهم تعتبر من القوانين الداخلية للجهاز التي يصعب الاطلاع عليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية

1- الدراسة استطلاعية:**2- الدراسة الأساسية:****2-1- منهج الدراسة:**

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه الباحث في معالجة مشكلة البحث قصد الوصول إلى حلول لها، ونظرا لطبيعة المناهج في إجراء البحوث في العلوم الإجتماعية فإن طبيعة موضوع الدراسة والهدف منه هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم في الدراسة، حيث اقتضت هذه الدراسة بإستخدام المنهج الوصفي (إبراهيم، 2012، ص196)

فعندما يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها وصف الظاهرة المراد دراستها وجمع المعطيات والمعلومات الدقيقة عنها فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها وصفا كينيا أو كنيا (بوناب ، 2018، ص196). ومنه المنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتعريفها كنيا عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها ثم إخضاعها لدراسة دقيقة (ملحم، 2006، ص370).

2-2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية المسيلة ويقدر عددهم ب 200 عون وكذلك الوحدة الثانوية لنفس الولاية المقدر عددهم ب 70 عون .

2-3- عينة الدراسة:

وهي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله عمل استدلالات حول معالم المجتمع .

وما تجدر الإشارة إليه في هذا الإطار، أن اختيار الطالب لعينة الدراسة وفق هذه المعطيات كان بناء على اقتراح عدد من المنظرين وفق ما يشير إلى ذلك سامي محمد ملحم في كتابه المرسوم "القياس والتقويم في التربية وعلم النفس" إن عدد أفراد العينة في الدراسات الوصفية ينبغي أن يكون وفق الأسس التالية:

1- لما يكون المجتمع الإحصائي أقل من 100 نأخذه كله كعينة أو أننا نأخذ 50%.

2- 20% من أفراد مجتمع صغير نسبياً.

3- 10% لمجتمع كبير.

4- 5 % عينة كبيرة جداً. (سامي محمد ملحم، 2005)

وبناء على هذا الطرح ومن منطلق أن عدد أفراد المجتمع الإحصائي لهذه الدراسة يقدر 200 فرد حيث تسنى لنا 70 أخذ 70 فرد يعني حوالي 35% وتم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

جدول رقم (1): يمثل عينة الدراسة الاصلية

المجتمع	عدد افراد العينة	نسبة العينة الاصلية
200	70	35%

مواصفات العينة :

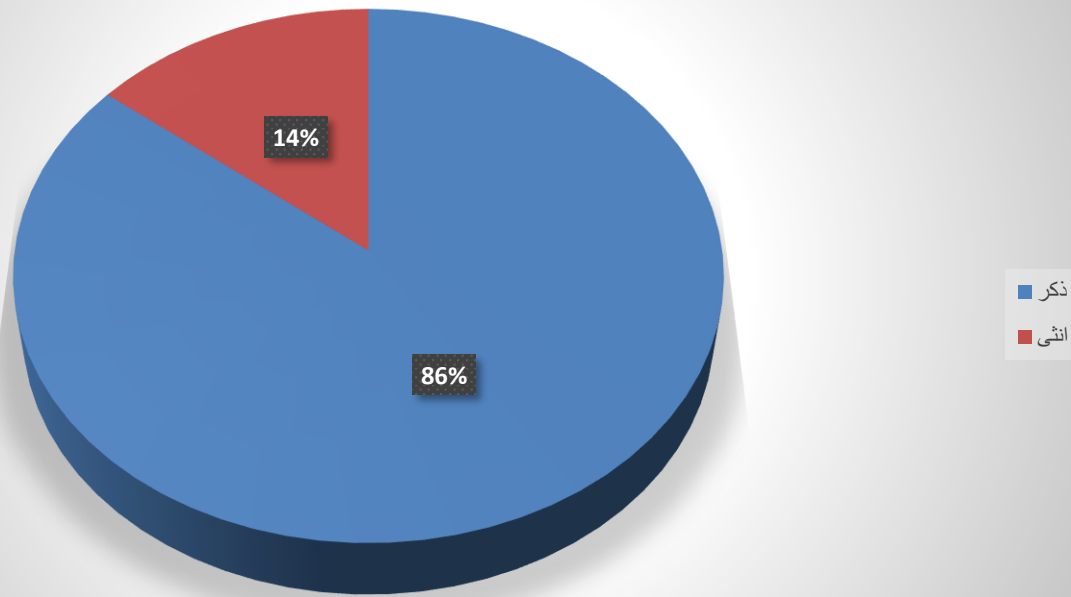
ويتم توزيع عينة الدراسة وفقاً لهذه الخصائص:

خصائص افراد العينة وفق متغير الجنس :

جدول رقم (2): يوضح توزيع افراد العينة تبعا لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	60	85.7%
أنثى	10	14.28%
المجموع	70	100%

شكل رقم (4): يمثل وصف متغير الدراسة بحسب الجنس



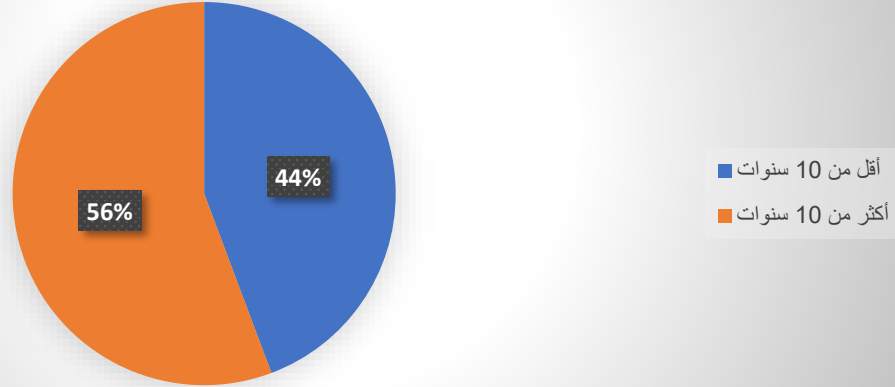
يوضح الشكل رقم (04) أعلاه أن معظم الأفراد المجيبين ذكور بنسبة 85.7% بينما يمثل عدد الإناث بنسبة 14.28% وهذه النسبة لا تعني تواجد ضعف للمرأة مقارنة بالذكور بالمؤسسة محل الدراسة، وربما يرجع ذلك لطبيعة المهنة في حد ذاتها التي خصوصيتها.

خصائص افراد العينة وفق متغير الاقدمية:

جدول رقم (3) يوضح توزيع افراد العينة تبعا لمتغير عدد سنوات العمل (الاقدمية)

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة
الاقدمية	اقل من 10 سنوات	31	44.28%
	اكثر من 10 سنوات	39	55.71%
المجموع		70	100%

الشكل رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الأقدمية



من خلال الشكل اعلاه ومن بين خصائص عينة الدراسة نلاحظ ان 44.28% من العينة تراوحت اقدميتهم (اقل من 10 سنوات)، في حين ان الذين تراوحت اقدميتهم (اكثر من 10 سنوات) بلغت نسبتهم 55.71%، ومنه نستنتج ان اغلبية العمال في هذه المؤسسة ذوي اقدمية اكثر من 10 سنوات بنسبة 55.71 .

3- حدود الدراسة :

3-1- المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية بولاية المسيلة في الوحدة المركزية والثانوية لولاية المسيلة المتمثلة في :

1-الوحدة الرئيسية

2-الوحدة الثانوية

3-2- المجال الزمني :

كانت الإنطلاقة الزمنية لإجراء الدراسة الميدانية في شهر مارس من السنة الدراسية 2022-2023.

3-3- المجال البشري :

أجريت هذه الدراسة على أعوان الحماية المدنية الذكور والإناث العاملين بالوحدة الثانوية بولاية المسيلة .

4- أدوات جمع البيانات :**4-1- وصف إستبيان الضغط النفسي:**

قام بإعداد هذا الإستبيان (بوناب، 2013) وبنفس الطريقة التي إتبعها في حساب ثبات الاستمارة عن طريق عرضها على عينة البحث الأساسية، ولابد من التحقق من توفرها للشرط الثابت، ولذلك تم حساب معامل الثبات وذلك بطريقة تطبيق وإعادة، حيث يحسب مدى الارتباط بين الدرجات المتحصل عليها عند تطبيقها لأول مرة والدرجات المتحصل عليها عند إعادة التطبيق، ومنه فقد تم توزيع الإستمارات على أفراد العينة الإستطلاعية، للمرة الأولى بعد 15 يوم تم توزيعها على نفس العينة، وبعدها تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين نتائج استجابات أفراد العينة في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

وبعد القيام بالعمليات الحسابية حصلنا على معامل الارتباط يقدر ب0.96 وهو ذو علاقة موجبة قوية، وهذا ما يدل على أن إستمارة الضغط النفسي ثابتة ويمكن استعمالها في دراستنا الحالية.

-صدق الاستمارة :

لرفع من مستوى صدق أداة جمع البيانات فقد قام الباحث (بوناب، 2013) بإتباع الخطوات التالية :

1- القيام بمواجهة أهم الدراسات والبحوث المتاحة للإستفادة من الإستبيان والإستمارة

المستعملة

2- عرض المسودة على مجموعة من المحكمين من أساتذة في اختصاص علم النفس وهم 7 أساتذة وذلك بغرض التأكد من صدق العبارات في الاستمارة وأنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه، وبعد إجراء التعديلات تم وضع الاستمارة في صورتها النهائية .

-صدق وثبات الإستبيان:

وقد قام الباحث بحساب الارتباط بين كل بند ومجموع درجات البعد بإستعمال معدلات ألفا كرونباخ على تبياننا أسئلة الإختبار، وتم حساب معامل الثبات لكل بند على انفراد، ثم حساب معامل ثبات ككل وبعد حساب صدق محتوى مرتفع والدليل على ذلك قيمة ألفا للمقياس ككل =0,63 حيث إرتفع عدد البنود من 8 الى 64 بند وهي دلالة على صدق وثبات الإستبيان.

1-صدق الإستبيان:

وقد تم قياس الصدق الذاتي من طرف نفس الباحث السابق بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، ومن خلال النتائج المحسوبة فإنها تدل على أن الإستمارة صادقة ذاتيا وثابتة قياسيا (بوناب، 2013، ص118).

وفي الدراسة الحالية لم يتم حساب كل من الصدق والثبات لأنه تم بناء وتطبيق والتحقق من خصائصها السيكومترية في البيئة الجزائرية.

5-الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم الإستعانة في هذه الدراسة بتطبيق نظام الحزمة الإحصائية المعالجة في العلوم الاجتماعية (spss) بإعتباره أكثر الأنظمة استخداما لإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية المختلفة في شتى أنواع البحوث، أما الأساليب الإحصائية الموظفة من خلال هذا البرنامج فقد تمثلت في مايلي:

1-متوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار "ت" لدلالة الفروق .

خلاصة:

تكمن أهمية الفصل المنهجي في كونه الأساس الذي تقوم عليه الدراسة ككل وهو يهدف إلى جمع كل البيانات والمعطيات المتوفرة التي تستخدم في الدراسة وتؤدي إلى اختبار فروضها وقد ركزنا في هذا الفصل على أن يضم كل من الدراسة الأساسية منهج الدراسة، العينة وكيفية اختيار أدواتها، و خصائصها السيكمترية وأهم الأساليب الإحصائية التي تمت بها معالجة المعلومات.

الفصل الخامس عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء

الفرضيات

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

خاتمة

مقترحات

تمهيد:

يشتمل هذا الفصل إلى عرض للنتائج التي توصل إليها الباحث على وفق أهداف البحث الحالي، فضلا عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات والنظريات والدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة، ومن ثم الخروج بمقترحات بالإستناد إلى تلك النتائج.

1- عرض نتائج الدراسة:

سوف يتم في البداية عرض الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

من أجل معرفة الخصائص الإحصائية لمتغيرات الدراسة الحالية تم إيجاد المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، والمنوال، لمتغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

العينة الكلية = ن 70				المتغير
المنوال	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
46	52	9.99	55.06	الضغط النفسي

وفيما يلي عرض للنتائج المترتبة على اختبار كل فرضية من فرضيات الدراسة بحسب ترتيبها.

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

-مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع للمتوسط الحسابي والفرضي وحساب الانحراف المعياري، والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (5): المتوسط الحسابي والنظري والانحراف المعياري لمقياس الضغط النفسي.

المتغير	العينة	الوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	70	80	55.06	9.99	-20.88	0.01

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات أعوان الحماية المدنية على مقياس الضغط النفسي بلغ (55.06) أنه أقل من المتوسط النظري والمقدر ب(80) وبناءا عليه فإن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية منخفض فقد أظهرت نتائج التحليل أن أغلبية أعوان الحماية المدنية الذين شملتهم الدراسة لديهم مستوى منخفض من الضغط النفسي، وعليه يمكن القول إن أعوان الحماية المدنية بمدينة المسيلة يتمتعون بمستوى ضغط نفسي منخفض.

وبالتالي فإن الفرضية الأولى لم تتحقق والتي تنص على أن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب القيمة (t) باستخدام إختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في الضغط النفسي وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (6): قيمة (t) لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

العينة: ن 70					المتغير	
مستوى الدلالة	قيمة t	أنثى		ذكر		
		ن = 10		ن = 60		
غير دال	0.76	52.80	م	55.43	م	الضغط
		8.28	ع	10.26	ع	النفسي

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (t) تساوي (0.76) لمقياس الضغط النفسي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الجنس في الضغط النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الذكور متقارب مع متوسط الإناث مما يدل على عدم وجود فروق في متغير الجنس بالضغط النفسي.

وبالتالي فإن الفرضية الثانية لم تتحقق والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

1-3- عرض الفرضية الجزئية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب القيمة (t) باستخدام إختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في الضغط النفسي وفق متغير السن والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (7): قيمة (t) لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير السن.

العينة: ن 70					
المتغير	أقل من 30 سنة		30 سنة فما فوق		مستوى الدلالة
	ن = 22		ن = 48		
الضغط النفسي	م	52.64	م	56.17	غير دال
	ع	7.44	ع	10.85	
		قيمة t		-1.38	

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (t) تساوي (-1.38) لمقياس الضغط النفسي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذين أعمارهم أقل من 30 سنة والذين أعمارهم 30 سنة فما فوق من السن في الضغط النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الذين أعمارهم أقل من 30 سنة متقارب مع متوسط الذين أعمارهم 30 سنة فما فوق مما يدل على عدم وجود فروق في متغير السن بالضغط النفسي.

وبالتالي فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن.

1-4- عرض الفرضية الجزئية الثالثة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السكن.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب القيمة (t) باستخدام إختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في الضغط النفسي وفق متغير السكن والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (8): قيمة (t) لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير السكن.

العينة: ن 70						
المتغير	داخل الولاية		خارج الولاية		قيمة t	مستوى الدلالة
	ن = 50		ن = 20			
الضغط النفسي	م	54.66	م	56.05	-0.52	غير دال
	ع	9.60	ع	11.09		

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (t) تساوي (-0.52) لمقياس الضغط النفسي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذين يقيمون داخل الولاية والذين يقيمون خارج الولاية من السكن في الضغط النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الذين يقيمون داخل الولاية متقارب مع متوسط الذين يقيمون خارج الولاية مما يدل على عدم وجود فروق في متغير السكن بالضغط النفسي.

وبالتالي فإن الفرضية الرابعة لم تتحقق والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السكن.

1-5- عرض الفرضية الجزئية الرابعة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب القيمة (t) باستخدام إختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في الضغط النفسي وفق متغير عدد سنوات العمل والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (9): قيمة (t) لدلالة الفروق في متوسطات درجات الضغط النفسي تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

العينة: ن 70					
المتغير	أقل من 10 سنوات		10 سنوات فما فوق		قيمة t
	ن = 31		ن = 39		
الضغط النفسي	م	52.45	م	57.13	-1.98
	ع	7.24	ع	11.39	
مستوى الدلالة	غير دال				

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (t) تساوي (-1.98) لمقياس الضغط النفسي، وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذين أقل من 10 سنوات والذين 10 سنوات فما فوق من عدد سنوات العمل في الضغط النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الذين عدد سنوات عملهم أقل من 10 سنوات متقارب مع متوسط الذين عدد سنوات عملهم 10 سنوات فما فوق مما يدل على عدم وجود فروق في متغير عدد سنوات العمل بالضغط النفسي.

وبالتالي فإن الفرضية الخامسة لم تتحقق والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير عدد سنوات العمل.

2- مناقشة نتائج الدراسة :

إن عرض نتائج الدراسة في الجداول السابقة يحتاج إلى تفسير ومناقشة، لذا سوف نخصص العنصر الموالي لمناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات التي تم الانطلاق منها بحسب ترتيبها:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية العامة كما في الجدول رقم (5) لم تتحقق، نستنتج أن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية منخفض.

وهذا ما إتفقت عليه نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة حاج عبد الرحمان مروى وتلمساني خديجة (2022)، والتي جاءت دراستها تهدف لمعرفة أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وقد أسفرت النتائج أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى أعوان الحماية المدنية.

وأيضاً اتفقت دراسة بوناب (2013)، مع الدراسة الحالية، والتي تهدف الى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز لدى عمال مركب البترول، بحيث كشفت نتائجها أن نسبة من العمال يعانون من ضغط نفسي منخفض.

من خلال التراث الفكري وما إستنتجناه من الإطار النظري أن هناك عوامل مسببة للضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية:

مرحلة ما قبل التدخل:

أن العون قبل قيامه بأي عملية تظهر عليه مجموعة من الملاحظات على مستوى سلوكه على شكل خوف وتجنب وقلق وتوتر وهذا نتيجة لإنتظار إنذار التدخل، وتختلف هذه السلوكيات من فرد لآخر حسب الخبرة والسن والشخصية والجنس والقدرة ومن جهة اخرى

يصاب بالملل والقلق وفقدان الرغبة والحماس في العمل نتيجة انتظاره للإنذار رغم المراقبة اليومية وصيانة العتاد والقيام بالتدريبات والمناوبات.

مرحلة عملية التدخل:

تنفيذ عدة اعمال في وقت قصير مع أخذ الحيطة والحذر مما يسبب الضغط نوع التدخل الذي يكون في علاقة مباشرة مع الضحايا وأهاليهم مما يستدعي العمل على جهتين في أن واحد وبالتالي يولد التوتر والعمل فوق الطاقة مواجهة سلوك الضحايا الذين لا يكثرثون سوى لإنقاذ ذويهم حتى على حساب حياتهم وقد راح ضحية هذا السلوك عدة أعوان مما يولد صورة ذهنية للأعوان والكبت.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية كما في الجدول رقم (6) لم تثبت صحتها، نستنتج انه ليس هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

وحسب نظرية "ارون بيك" حيث يقول ان الافراد(الجنسين) الذين لديهم ضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أفكار خاطئة عن ذواتهم وعن الحوادث الضاغطة التي من حولهم، حيث نرى أنه لا يوجد ضغط نفسي عند الإختلاف في الجنس لدى أعوان الحماية المدنية، وعدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس بسبب أن خروج المرأة للعمل وحصولها على فرص التعليم النوعي وتقلدها مناصب ريادية وتكافؤ الفرص بينها وبين الرجل كل ذلك إزال المقارنات السلبية والتصورات الخاطئة وعزز من نفسياتها لمواجهة كل الضغوط التي تواجهها، كما ان عدم وجود فروق راجع الى سياسة المؤسسة في نظامها وقوانينها وتعاملها بين الجنسين، فعدم وجود ازدواجية التعامل بين مؤسسة والجنسين يؤدي إلى تلقي نفس المعاملة لكليهما فلا تتأثر بذلك مستويات الضغط لديهما، فالمهام الشاقة ونوعية العمل والخطر لم تعد حكرا على الذكور فقط، فالإناث في المؤسسات العسكرية والشبه عسكرية

وكذا في الحماية المدنية أصـبـحـن بـدـرجـة تـأـثـير الذـكـور فـي المـشـاركة بإعطاء مجهودات عضلية وإعطاء قرارات حاسمة ومصيرية بالنسبة للمؤسسة.

وهذا ما اختلفت عليه دراسة (عزت وجلال، 1997)، التي أكدت عن وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الجنس.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى كما في الجدول رقم (7) لم تتحقق، نستنتج أنه ليس هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن.

وهذا ما اتفقت عليه نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (طويري، 1993)، التي تهدف إلى الضغط النفسي ومصادره ومسبباته، بحيث كشفت نتائجها أن العمر ليس ذا نسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر.

بحيث اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (بوحارة، 2012)، التي تهدف الى محاولة الكشف عن مستوى الإحترق النفسي وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية وعليه أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الإحترق النفسي ترجع إلى متغير السن.

من خلال التراث الفكري وما إستتجناه من الإطار النظري أن هناك أعراض تنتج عن الضغط النفسي بسبب التقدم في السن وهي:

-أعراض جسدية:

تغيرات في انماط النوم، التعب، فقدان الدافع الجنسي، آلام الراس، آلام واوجاع في مختلف اماكن الجسم، عسر الهضم، ضغط الدم و السكري، الاغماء والدوار والتعرق والارتعاش، نبضات القلب السريعة.

-الأعراض العقلية:

فقدان التركيز، انحطاط في قوة الذاكرة، صعوبة في اتخاذ القرارات، التشوش والارتباك، الانحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع.

-الأعراض السلوكية:

تغيرات في الشهية، الإفراط في التدخين، التملل، القلق مصحوب بحركات عصبية، وسواس المرض.

-الأعراض العاطفية:

نوبات اكتئاب، حدة الطبع ونفاذ الصبر، نوبات غضب شديدة، فساد في العادات والأحوال.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة كما في الجدول (8) لم تتحقق، نستنتج أنه ليس هنا فروق في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السكن.

ان السكن بالنسبة لأعوان الحماية المدنية لا يكون عائقا يسبب الضغط لديهم في حياتهم سواء الاجتماعية او العملية نتيجة ان معظم وقتهم متواجدون بالعمل ولنظام العمل الذي يكون 24/سا، و كذلك معظم الاعوان لهم سكنات بالقرب من مكان العمل او تتوفر لهم وسيلة للتنقل، و توفر مراقد للعمال داخل المصلحة وهذا ما يشعرهم بعدم الاغتراب، الا ان ومن خلال التراث الفكري وما استنتجناه من خلال الاطار النظري ان من اسباب الضغط النفسي السكن الذي يعد سببا في الضغط النفسي، نجد مثلا في الحالات الاضطرارية في منتصف الليل ولبعد السكن عن مركز الحماية المدنية يسبب عائقا امام العامل مما يولد له توتر ينتج عنه ضغط، و صنف في خانة التوتر الزائد حيث ان مكان السكن يولد توتر بالغ الشدة بالنسبة للعمال.

وهذا ما اختلفت فيه دراستنا الحالية حيث وجدنا انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لأعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السكن.

2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة كما في الجدول (9) لم تتحقق، نستنتج أنه ليس هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير الخبرة.

وهذا يعني أن سنوات العمل للأعوان لا تؤثر في نسبة الضغط لديهم وبالتالي الجوانب المرتبطة بالعمل تمثل اكبر مصدر للضغط النفسي بالنسبة لأعوان الحماية المدنية مقارنة بالجوانب الاخرى، وهذا يرجع إلى العمل في الحماية المدنية الذي يتسم بالصعوبة وقد لا يستطيعون الأعوان تجاوز هذه الصعوبات رغم مرور عدد السنوات في العمل بمعنى أن الخبر لا تلعب الدور الايجابي في تخطي تلك الصعوبات التي يواجهونها أثناء التدخلات والتي بدورها تؤدي إلى الضغط النفسي، واتضح ذلك من خلال اجرائنا للتربص الميداني أين لاحظنا علامات الإنهاك والتعب خاصة أثناء العودة من التدخلات الصعبة، بالإضافة إلى العمل 24 سا/24 سا فكل هذه العوامل والمعطيات تثقل كاهل الأعوان ويصبحون تحت وطأة الضغط النفسي، إلا أنه يجب الإشارة إلى أن درجة الضغوط تتفاوت من عون لآخر حسب الشدة والمدة وكذا طريقة كل واحد في مواجهتها، ويمكن اعتبار دراستنا هذه لا تتوافق مع دراسة (قويدري، 2011)، التي كشفت أن المدرسين الذين تتراوح خبرتهم من 11-20 سنة اكثر شعور بالضغط النفسي، ودراسة (بوحارة، 2012)، الذي أشار إلى أنه يمكن القول أنه قد يكون للبيئة دور في تأثير عدد السنوات على الضغط النفسي.

خاتمة

لقد تمحورت دراستنا من الواقع المعاش لدى اعوان الحماية المدنية الذين هم بحاجة ماسة الى الاستقرار النفسي، و في ظل هذه المعطيات كان الهدف الرئيسي من هذا البحث هو التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية لولاية المسيلة، و بعد اثناء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق مقياس الضغط النفسي و معالجته احصائيا ليتم مناقشتها و تفسيرها على ضوء ميدان العمل يمكن القول بان جميع افراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات التالية:

(الجنس، السن، الخبرة، السكن) لا توجد فروق بينهم و ان مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية منخفض.

وهذا نهاية بحثي العلمي الذي ما هو الا بداية و اجتهاد لبحث اخر، ومن ثم يجب توفير قدر الامكان الاستقرار النفسي، فكي تحمي الناس يجب ان تحمي نفسك و هذا من اساسيات الحماية المدنية.

الاقتراحات:

- اجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع في قطاعات اخرى عمومية و خاصة و مقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- ضرورة الاهتمام بموضوع الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية بالوحدة الثانوية بالمسيلة و تجنب الاثار السلبية التي تنعكس على ادائهم و حياتهم الاجتماعية.
- ضرورة الاهتمام بفئة اعوان الحماية المدنية بالوحدة الثانوية لولاية المسيلة من خلال مساهمة المختصين في بناء برامج توعوية ارشادية تساهم في التخفيف من الضغوط الذين يتعرضون لها.
- العمل على تنمية التفكير الايجابي و توفير الخدمات النفسية.
- ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل الوحدة.

قائمة المصادر والعراجع

اولاً: المصادر:

-القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية:

- 1-با اخضر، حياة بنت سعيد بن عمر (1430هـ). النفس عند الفلاسفة الاغريق: مجلة العلوم الشرعية والدراسات الاسلامية.
- 2-بطرس حافظ (2007). ارشاد الاطفال العديين: دار الميسرة عمان.
- 3-البطرس حافظ (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، ط1، عمان: دار المسيرة، للنشر والتوزيع.
- 4-بن موسى وردة (2019). الاحتراق النفسي لدى اعوان الحماية المدنية: مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 5-بني يوسف محمد محمود (2007). الدافعية والانفعالات، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 6-بوحارة، هناء (2012). الاحتراق الوظيفي وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية: رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 7-بوناب، رضوان إبراهيم (2013). الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بدافعية الإنجاز: رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 8-سعودي مروة (2020). مستوى الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية: لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر شتمة، بسكرة.
- 9-سليمان عبد الرحمان الطويري (1994). الضغط النفسي مصادره و مسبباته: كلية التربية، مجلد8، العدد9، جامعة الامارات.

- 10- شحاتة حسن، النجار زينب (2003). معجم المصطلحات النفسية والتربوية، ط1، لبنان: دار المعرفة.
- 11- شيخاني سمير (2003). الضغط النفسي، ط1، بيروت: دار الفكر العربي.
- 12- طويري، عبد الرحمان بن سلمان (1994). الضغط النفسي، ط1، الرياض: دار الفكر العربي.
- 13- العايب كمال (2014). أثر الضغط النفسي على دافعية الانجاز لدى اعوان الحماية المدنية: مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي.
- 14- عثمان فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- عثمان مريم (2010): الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية: لجامعة منتوري، قسطينة.
- 16- عصماء كوثر غرسة (2016). تظاهرات قلق الموت لدى اعوان الحماية المدنية من خلال اختبار رورشاخ دراسة اكلينيكية ل ثلاث حالات بالوحدة المركزية للحماية المدنية ولاية بسكرة: مذكرة تخرج ماستر تخصص علم النفس العيادي كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 17- قاجة رقية، غربي صبرينة (2018). أساليب مجابهة الضغوط المهنية لدى اعوان الحماية المدنية بولاية ورقلة: مجلة الدراسات النفسية، مجلد 11 (عدد 2).
- 18- قويدري، علي (2011). علاقة الضغط النفسي والمهني ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية: رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- 19- ماجدة بهاء الدين السيد العبيد (2008). الضغط النفسي ومشكلته واثره على الصحة النفسية: ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

20-ملحم سامي محمد (2006). مناهج البحث التربوية وعلم النفس، عمان: دار الميصرة، للنشر والتوزيع.

21-موسى رشاد عبد العزيز (1994). علم النفس الدافعي، القاهرة: دار النهضة العربية.

ثالثا: المواقع الالكترونية:

1-www.Toubibonline.com

2-[www.Alhiwar infologic ;asp ;cutid](http://www.Alhiwar.infologic.asp;cutid)

3-www.alhiwar.info/topic.aspical ID

4-www.balagh.com/najah/550v407xhtm.

5-www.tabib.com/a-680.htm.

6-www.annebaa.org/nbanews/56/104.htm.

7-www.najahteam.com

8-<http://elssafa.com>.

الملاحق

الملاحق:

استمارة معدة لقياس الضغط النفسي

البيانات الشخصية :

الجنس: ذكر أنثى

السن : أقل من 30 سنة 30 سنة فما فوق

السكن: داخل الولاية خارج الولاية

عدد سنوات العمل: أقل من 10 سنوات 10 سنوات فما فوق

التعليمة : في إطار قيامنا بإجراءات بحث علمي للحصول على شهادة الثانية ماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك هذه الاستمارة راجيا منك مساعدتنا بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة ونحيطك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن إجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة

الرقم	العبارة	موافق	محايد	معارض
01	أعاني من قلة التركيز			
02	أجد صعوبة في تذكر بعض الأحداث			
03	أواجه صعوبات في اتخاذ بعض القرارات			
04	أجد صعوبة في مواجهة ما يجري من حولي			
05	أجد صعوبة في فهم التعليمات الموجهة إلي			
06	لا أستطيع إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهني			
07	لا أهتم بما يجري من حولي			
08	أصبح ذهني مشوشا			
09	أصبحت كثير القلق			
10	انخفض مستوى ثقتي بقدرتي			
11	أصبحت سريع الغضب			
12	أشعر بالخوف من الفشل في حياتي			
13	أحيانا أتخذ قرارات متسرعة			

			تنتابني مشاعر الاكتئاب	14
			أشعر بإحباط كبير	15
			لا أتقبل النقد من أحد	16
			أعاني من قلة النوم	17
			أجد صعوبة في النوم	18
			أشعر بالعثيان بصفة متكررة	19
			أشعر بزيادة ضربات قلبي	20
			أعاني من ارتفاع ضغط الدم	21
			أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي	22
			أعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم	23
			أعاني من فقدان الشهية	24
			أعاني من ألآم في أ الرس	25
			اشعر بتعب كبير	26
			أعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح	27
			أصبحت أزور الأطباء باستمرار	28
			أشعر بألم في الظهر	29
			أشعر بالارتياح عندما لا أذهب إلى العمل	30
			غالبًا ما أتأخر في الوصول إلى مكان عملي	31
			أصبحت لا أهتم بالمظهر الخارجي	32
			أتعاطى العقاقير المنشطة كالقهوة	33
			أصبحت أرتكب بعض الأخطاء أثناء عملي	34
			أصبح مستوى نشاطي منخفض	35
			أتصرف بعنف مع كل من يقف في طريقي	36
			لا أمارس النشاطات الرياضية	37
			أدخن بكثرة عندما أكون متوتر	38
			أصبحت أرجع متأخر إلى المنزل	39
			أحب أن أبقى وحدي	40

الملحق نتائج الدراسة:

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

Statistiques

الدرجة_الكلية

N	Valide	70
	Manquant	0
Moyenne		55.06
Médiane		52.00
Mode		46
Ecart type		9.991

الفرضية العامة:

T-test

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة_الكلية	70	55.06	9.991	1.194

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 80

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الدرجة_الكلية	-20.887-	69	.000	-24.943-	-27.33-	-22.56-

الفرضية الجزئية الأولى:

T-test

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	
الدرجة_الكلية	ذكر	60	55.43	10.260	1.325
	أنثى	10	52.80	8.284	2.620

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.496	.484	.769	68
	Hypothèse de variances inégales			.897	14.050

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.444	2.633	3.423
	Hypothèse de variances inégales	.385	2.633	2.935

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	-4.197-	9.463
	Hypothèse de variances inégales	-3.660-	8.927

الفرضية الجزئية الثانية:

T-test

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة_الكلية	أقل من 30 سنة	22	52.64	7.449	1.588
	سنة فما فوق 30	48	56.17	10.852	1.566

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	2.342	.131	-1.381-	68
	Hypothèse de variances inégales			-1.583-	57.443

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.172	-3.530-	2.556
	Hypothèse de variances inégales	.119	-3.530-	2.231

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	-8.630-	1.569
	Hypothèse de variances inégales	-7.996-	.935

الفرضية الجزئية الثالثة:

T-test

الدرجة_الكلية	السكن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur
					standard
	داخل الولاية	50	54.66	9.606	1.358
	خارج الولاية	20	56.05	11.095	2.481

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.956	.332	-.523-	68
	Hypothèse de variances inégales			-.491-	31.020

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.603	-1.390-	2.657
	Hypothèse de variances inégales	.627	-1.390-	2.829

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Inférieur	Supérieur
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	-6.693-	3.913
	Hypothèse de variances inégales	-7.159-	4.379

الفرضية الجزئية الرابعة:

T-test

Statistiques de groupe

عدد سنوات العمل		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة_الكلية	أقل من 10 سنوات	31	52.45	7.243	1.301
	سنوات فما فوق 10	39	57.13	11.398	1.825

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	3.688	.159	-1.986-	68
	Hypothèse de variances inégales			-2.087-	65.126

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	.151	-4.677-	2.354
	Hypothèse de variances inégales	.141	-4.677-	2.241

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

		Inférieur	Supérieur
الدرجة_الكلية	Hypothèse de variances égales	-9.375-	.021
	Hypothèse de variances inégales	-9.152-	-.201-



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مسيلة 2023/04/30

كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية

إلى السيد (ة): مدير الحماية المدنية لولاية المسيلة

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثانية ماستر
الشعبية: علم النفس التخصص: علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة
الممكنة والازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى
المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية
المشرف: تومي الطيب

1. اسم ولقب الطالبة: شني وناهم انتصار رقم التسجيل: 171735085261

2. اسم ولقب الطالبة: شني مباركة رقم التسجيل: 171735085095

في الفترة من 2023/05/02 إلى 09 أفريل 2023.....

في الأخير، تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي



نائب رئيس القسم للبحث العلمي



الدكتور
نور الدين جعلاب

مَجْمَعَةُ
مَدِينَةِ
الْمَدِينَةِ