



جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات و العلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية وعلاقتها بالضغط النفسي
(دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية لولاية عين تموشنت)

تحت إشراف الأستاذ:

أ. سبع هاجيرة

من إعداد وتقديم الطالبين:

- كرامة نور الهدى

- قدوري سيد أحمد

تاريخ المناقشة: 18/06/2023

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أحمد سني	أستاذ محاضر - ب	رئيسا
سبع هاجيرة	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقرا
سعدي عربية	أستاذ محاضر - ب	مناقشا

السنة الجامعية: 2022_2023



جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات و العلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية و علاقتها بالضغط النفسي
(دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية لولاية عين تموشنت)

تحت إشراف الأستاذ:

أ. سبع هاجيرة

من إعداد وتقديم الطالبين:

- كرامة نور الهدى

- قدوري سيد أحمد

تاريخ المناقشة: 18 /06/2023

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أحمد سني	أستاذ محاضر _ب_	رئيسا
سبع هاجيرة	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
سعدى عربية	أستاذ محاضر _ب_	مناقشا

السنة الجامعية: 2022_2023

المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية عين تموشنت، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن فرضيتها تم الإعتماد على المنهج الوصفي وعينة الدراسة كانت عشوائية، حيث طبق عليها مقياس المرونة النفسية BRUNET BRIEN ,DERUMANX,SAVOIVE, BOUDRIAS (2008). واستبيان الضغط النفسي لإبراهيم رضوان بوناب(2013)، وبعدها جمعت البيانات وأجريت المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وهي أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و المرونة النفسية

_الكلمات المفتاحية

_المرونة النفسية _ الضغط النفسي _رجال الحماية المدنية

ABSTRACT:

This study aims to reveal the levels of psychological resilience and its relationship to the psychological stress of Civil Protection men to the main unit of Ain Tchent State, to achieve the study's objectives and answer its hypothesis, relied on the descriptive curriculum and selected a random sample. It applied the psychological resilience measure BRUNET BRIEN ,DERUMANX,SAVOIVE, BOUDRIAS(2008).and Psychological Pressure Questionnaire, after which data were collected and statistical treatments conducted through the Social Science Statistical Package Program (SPSS), the study found the following findings that there was no correlation between psychological pressure and psychological resilience.

_key words:

Psychological flexibility _ psychological pressure _ Civil protection men

شكر وتقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نشكر الله تعالى الذي أعاننا بالقدرة على قطع مسيرتنا فله الحمد والمنة ، نحمده ونشكروا ونسى نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة "سبع هاجيرة " كانت نعم الموجه، كما نتقدم بالشكر الخاص إلى الأستاذ "بوجراة محمد" من جامعة سطيف وخالص الشكر والعرفان للأخصائي النفساني المتواجد بمديرية الحماية المدنية على كل ما بذله من جهد في مساعدتنا لانجاح هذا العمل، كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الفاضل "كروم موفق" على ما قدمه لي من نصائح وتوجيهات .

وفي الأخير ما يسعنا سوى أن نتوجه بشكر واحترام لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد .

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهم المولى عزوجل
"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً"
إلى والدي الكريمين أدامهما الله لي عوناً وسنداً في الحياة، وإلى إخواني حفظهما الله وإلى كل
الأصدقاء والأهل والأحباب وخاصة ابنة خالي هبة.

نور الهدى

الإهداء

بكل فخر و اعتزاز اهدي هذا العمل الى والديّ الكريمين الذين لم أجد العبارات المناسبة
لمقامهما و التعبير عن حيي و امتناني لهما.
الى أخي وليد و أختي فرح حفظهم الله, و كذلك الى كافة الأصدقاء الأوفياء دون استثناء.
كما أهديه الى كافة أعضاء المنظمة الوطنية للتضامن الطلابي.

سيد أحمد

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنصر
أ	ملخص
ب	الشكر
ج-د	الإهداء
هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
1	المقدمة
الفصل الأول : مدخل تمهيدي للدراسة	
4	1_ إشكالية الدراسة
5	2_ فرضيات الدراسة
6	3_ أهمية الدراسة
6	4_ أهداف الدراسة
6	5_ تحديد المفاهيم الاجرائية
6	6_ حدود الدراسة
7	7_ الدراسات السابقة
10	8_ التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : المرونة النفسية	
13	تمهيد

قائمة المحتويات

13	1_ مفهوم المرونة النفسية
14	2_ مصطلحات ذات صلة مع المرونة النفسية
14	3_ النظريات المفسرة للمرونة النفسية
16	4_ العوامل ذات علاقة بالمرونة النفسية
16	5_ صفات ذوي المرونة النفسية
17	6_ استراتيجيات المرونة النفسية
18	7_ أبعاد المرونة النفسية
19	خلاصة
الفصل الثالث: الضغط النفسي والحماية المدنية	
21	تمهيد
21	اولا : الضغط النفسي
21	1 مفهوم الضغط النفسي
22	2_ مراحل الضغوط النفسية
23	3_ أنواع الضغط النفسي
24	4_ نظريات الضغط النفسي
26	5_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
27	ثانيا_ الحماية المدنية
27	1_ تعريف الحماية المدنية
27	2- التنظيم الإداري للحماية المدنية الجزائرية

قائمة المحتويات

28	3- المهام الأساسية للحماية المدنية
29	4- علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع
30	5_ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم
30	خلاصة الفصل الثالث
الفصل الرابع: المنهجية الدراسة وإجراءاتها	
32	1_متغيرات الدراسة
32	2_منهج الدراسة
33	3_ الدراسة الاستطلاعية
33	4_ أدوات الدراسة
34	5_الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
35	1_ عرض وتحليل نتائج الدراسة
37	1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
38	2_ عرض وتحليل نتائج الفرضيات الفرعية
45	2_1_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
45	2_2_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية
47	3_ الاستنتاجات
49	خاتمة
50	التوصيات والإقتراحات

قائمة المحتويات

52	قائمة المصادر والمراجع
59	الملاحق

الصفحة	العنوان
33	أبعاد المرونة النفسية
37	قيمة سبيرمان براون لدراسة العلاقة في الفرضية العامة
38	الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية
38	الدلالة الإحصائية لإختبار t للفرضية الإجرائية
39	الدلالة الإحصائية لإختبار أنوفا الفرضية الإجرائية
39	الدلالة الإحصائية لإختبار أنوفا الفرضية الإجرائية
42	الدلالة الإحصائية لإختبار t للفرضية الإجرائية
43	الدلالة الإحصائية لإختبار أنوفا الفرضية الإجرائية
43	الدلالة الإحصائية لإختبار أنوفا الفرضية الإجرائية

مقدمة

مقدمة:

تعد المرونة النفسية من الصفات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها رجال الحماية المدنية، فهم يواجهون بشكل يومي الكثير من المواقف الصعبة والمحفوفة بالمخاطر التي تتطلب منهم التحلي بالصبر والشجاعة والاستجابة السريعة للأحداث، ولذلك فإن المرونة النفسية تلعب دورا مهما في تمكينهم من التعامل بشكل صحيح مع هذه المواقف الصعبة.

ومن المعروف أن العمل في مجال الحماية المدنية يتضمن الكثير من الضغوط النفسية، فقد يتعرض رجال الحماية المدنية للكثير من الصدمات النفسية نتيجة لما يشاهدونه ويعيشونه خلال عملهم، وعلاوة على ذلك فإن عدم التمكن من التعامل مع هذه الضغوط النفسية بشكل صحيح يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية.

ولذلك فإن العمل على تطوير المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية يمكن أن يساعدهم على التعامل بشكل فعال مع الضغوط النفسية والصدمات التي يواجهونها خلال عملهم ، وعلاوة على ذلك يمكن أن تساعد المرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية.

وبالتالي فإن فهم علاقة المرونة النفسية بالضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية يمكن أن يساعد في تطوير برامج وأدوات لتطوير المرونة النفسية وتحسين صحة أفراد الحماية المدنية .

وقد ركزنا في دراستنا الحالية على جانبين هما الجانب نظري وتطبيقي ، فتناول الجانب النظري بفصله الأول الخاص بتقديم الدراسة وذلك بتحديد الإشكالية وصياغتها وطرح الفرضيات مع ذكر الأهمية وأهداف موضوع الدراسة ، ثم إلى إبراز أهم المفاهيم الأساسية إضافة إلى الدراسات السابقة .

أما الفصل الثاني فسوف نتطرق فيه إلى ماهية المرونة مع إدراج مختلف التعريفات لها بشكل عام وما تحمله من مصطلحات ذات صلة معها وارتباطها بها وأهم النظريات المفسرة للمرونة ، وختمنا هذا الفصل بثلاث أبعاد مهمة التي تقبل القياس و خلاصة .

أما الفصل الثالث تحدثنا فيه عن الضغط النفسي ثم أنواعه ونظرياته وأخيرا إستراتيجيات ، اما الجانب التطبيقي فيتناول الدراسة الميدانية يتكون من فصلين وهما فصل الإجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية والدراسات الاستطلاعية والعينة وحدود الدراسة وأساليب تحليل الإحصائي أما الفصل الأخير فيحتوي على تحليل وتفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات ، وختمنا هذا الفصل بخلاصة عامة حوصلتها جميع ما قدمناه عن هذه الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل تمهيدي للدراسة

- 1_ اشكالية الدراسة
- 2_ فرضيات الدراسة
- 3_ أهمية الدراسة
- 4_ اهداف الدراسة
- 5_ تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة
- 6_ حدود الدراسة
- 7_ الدراسات السابقة
- 8_ التعليق على الدراسات السابقة

إشكالية:

تحتل المؤسسات أهمية كبيرة في حياة المجتمعات المعاصرة، حيث أنها أخذت في السيطرة على معظم نشاطات المجتمع. وبالتالي تحولت نظرة المجتمعات للمؤسسات إلى كونها طاقة إنسانية وحيوية، تسهم بشكل رئيسي في تطور المجتمع. وباعتبار الفرد عنصر مهم لقيام هذه المؤسسات لأنه يواجه عدة مواقف وظروف تفوق طاقته الجسمية والنفسية والذهنية، حيث يُصعب التعايش والتكيف معها. واستمرار هذه المواقف والظروف من شأنها توليد ضغوط لدى العامل وخاصة عمال الحماية المدنية.

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الفرد، خاصة في عصرنا الحالي ، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة العصر ونظرا لكثرتها حتى أطلقت عليها تسمية "عصر الضغوط النفسية" (عيسات و آيت مجبر واكلي بديعة 2020، 427). وقد عرفت بالمعجم المتخصصة: "بانه التوتر او صراع او حالة من التوتر النفسي الشديد ، وهو القوة المضادة التي يواجهها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط و إجهاد من قوى خارجية (الطيريري 2014، 08).

من جانب اخر ان المرونة النفسية يمكن اعتبارها احدى العوامل التي تساعد في تقليل الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل ، بحيث يساعد على تحويل الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف المحيطة بالفرد و معالجته بصورة ناجحة(أحمد 2021، 02)، قصد الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية فهي تتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله وارتداد والتعامل بقوة وذكاء أكثر (لانا 2017، 34) وأسلاك الحماية المدنية من بين هذه الفئات يتعرض عمالها لمصادر متعددة من الضغوط وذلك نظرا لطبيعة أعمالهم وما يقدمونه من خدمات إنسانية، و قد سعت دراسة عيسات مريم وآيت مجبر واكلي بديعة (2020) : بعنوان: " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية " هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مع إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البويرة ، تكونت عينة الدراسة من (102) عون حماية مدنية، واستخدم مقياسين لغرض جمع البيانات وهو مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "المزلوق وفاء 2014" ومقياس الصلابة النفسية "مخيمر 2002" ، كما اعتمد الباحث على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المشكلة والمساندة الإجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية

بينما توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على الإنفعال وأبعاد الصلابة النفسية، وفي دراستنا هذه سنتطرق إلى البحث عن مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية الذين لديهم ضغط نفسي ومن هنا نطرح :

الاشكالية العامة :

هل هناك علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية؟

التساؤلات الجزئية :

- 1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للرتبة؟
- 2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للاقدمية؟
- 3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للسن؟
- 4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعا للرتبة؟
- 5) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعا للاقدمية؟
- 6) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعا للسن؟

2/ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

يوجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية .

الفرضيات الجزئية :

- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للرتبة.
- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للأقدمية.
- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعا للسن.
- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعا للرتبة.
- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعا للأقدمية.
- _توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال حماية المدنية تبعا للسن.

3_ أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تقوم على تحديد و معرفة المرونة النفسية عند رجال الحماية المدنية الذين لديهم ضغط نفسي

4_ أهداف الدراسة :

التعرف على درجة المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية
التعرف على درجة الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية
توضيح دور المرونة النفسية في إحداث التوافق والتوازن النفسي والجسمي
التعرف على المستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لإختلاف أعمارهم ورتبهم .

5_ تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

_ المرونة النفسية: هي مجموع الدرجات التي سيحصل عليها الفرد بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية
_رجال الحماية المدنية: هم أفراد ينتمون إلى سلك الحماية المدنية تتمثل مهمتهم فيمساعدة المدنيين والتدخل السريع في مختلف الازمات و الكوارث
_الضغط النفسي: هو الدرجة الكلية التي سيتحصل عليها افراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي

6 _حدود الدراسة:

حدود مكانية: تم اجراء هذه الدراسة على مستوى الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت
حدود زمنية: تم إجراء هذه الدراسة خلال سداسي الثاني من السنة الجامعية 2022-2023 ابتداء من 19 فيفري إلى 19 مارس
حدود بشرية: أجريت الدراسة على أعوان الحماية المدنية .

7_الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة هي إحدى الدعائم الأساسية التي يستند عليها كل بحث ، بحيث تسهل للباحث تكوين معرفة مسبقة عن موضوع دراسته كما يمكن الإستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات كما تساعد في صياغة فروضه .

تم تقسيم الدراسات كالتالي:

أ_ الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

1_ دراسة أحمد محمد الزغبى (2016) : بعنوان " المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية "

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكلمن أحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق وبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين ذكور والإناث وذلك تبعا لتخصصات الطلبة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالبا وطالبة حيث إستخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وكذا مقياس الصحة النفسية ، كما اعتمد الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن ، وقد أسفرت الدراسة على نتائج التالية :

وجود علاقة سلبية دالة عند مستوى (0,01) بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والمرونة النفسية

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور وإناث في صحة النفسية لصالح الإناث

عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة إستنادا إلى متغير الجنس

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العلمية والمتوسطات درجات طلبة الدراسات الأدبية في صحة النفسية لصالح الدراسات الأدبية

عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في كل من صحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة إستنادا إلى متغير التخصص

2_ دراسة عبد الله خلف (2018) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الإجتماعية لدى معلمي التربية الإجتماعية والوطنية في المرحلة الاساسية عليا في الأردن "

تكونت عينة دراسة من 98 معلما من معلمي التربية الاجتماعية والوطنية ومن أجل تحقيق اهداف الدراسة فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وقام الباحث بتصميم مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود مستوى مرتفع من مرونة النفسية لدى العينة كما وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في قدرة معلمي التربية الإجتماعية الوطنية على حل المشكلات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ككل تعزى إلى متغير المؤهل العلمي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ككل تعزى على متغير الخبرة كان لصالح 15 سنة فأكثر وجود فروق ، ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على حل المشكلات ككل تعزى

لمتغير المؤهل العلمي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على المشكلات تعزى لمتغير الخبرة وصالح مستوى الخبرة اقل من 5 سنوات كما وأظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الإجتماعية و الوطنية والقدرى على حل المشكلات.

3_دراسة جودي عربية(2018): تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضى عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات بإضطرابات الغدة الدرقية هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضاعة الحياة تم إعتقاد عينة عددها 30 امرأة متزوجة مصابة باضطراب الغدة الدرقية من ولاية المسيلة استخدمت فيه الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضى عن الحياة وقد بينت نتائج الدراسة على مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى النساء المتزوجات وايضا توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وتوصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين المرونة النفسية و الرضى عن الحياة .

4_دراسة زدام فضيلة ، بوحفاني طارق (2022):مستوى المرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرئوسون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية باتنة .

هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية بمديرية الحماية المدنية لولاية باتنة، باستهداف عينة من الضباط والضباط المرئوسون المقدر عددهم 46 مفردة وتم توزيع عليهم استبيان المرونة النفسية كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف ،أهم النتائج المتوصل إليها أقرت بوجود مستوى مرتفع بجميع أبعاد المرونة النفسية المتمثلة في التواصل ، الاستبصار، التسامح، الإبداع، إتخاذ القرار، الواقعية واستقلال مع وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرؤوسون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية باتنة .

5_دراسة زدام فضيلة و بوحفاني طارق 2023:

بعنوان مستوى المرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرؤوسون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية باتنة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى عينة الضباط والضباط المرؤوسين المقدر عددهم (46) مفردة كما هدفت إلى الكشف عن الفروق الموجودة في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الرتبة ، السن ، الخبرة ، من أجل تحقيق هذه أهداف الدراسة فقط تم

تطبيق إستبيان يقيس المرونة النفسية ، كما إعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة .

النتائج المتوصل إليها أقرت بوجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى الضباط و الضباط المرؤوسون العاملين بالوحدة الرئيسية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرؤوسون تبعاً للفئات العمرية ، مع عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغيري الرتبة والخبرة .

ب_متعلقة بالضغط النفسي :

1_دراسة عزة وجلال (1997) بعنوان: "العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن، الجنس، الخبرة، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من 90 معلم ومعلمة، وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية والعمر الزمني ومدة الخبرة، ووجود فروق دالة لصالح الذكور المدرسين عن الإناث في الشعور بالضغوط النفسية المتعلقة بالعمل مع تلامذة المرحلة الابتدائية (العايب 2013، 31).

2_دراسات عثمان (2010) بعنوان: "الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ببسكرة "

تمحورت هذه الدراسة حول التعرف على علاقة الضغوط المهنية بدافعية الإنجاز وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظرياً وتطبيق مقياسي جمع البيانات على عينة الدراسة ، ثم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها فتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي :

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح.

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل عموماً ويمكن القول أن هذه الدراسة كشفت على أن دافعية الإنجاز لا ترتبط بالضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية (العايب 2013، 29)

3_دراسة بوحارة (2012) بعنوان: " إحتراق النفسي وعلاقته بالإداء الوظيفي الحماية المدنية

وذلك بمديرية الحماية المدنية وبعض الوحدات بولاية عنابة والطارفة"

هدفت هذه الدراسة إلى كشف عن مستوى إحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ، أسفرت نتائج الدراسة بعد تحليل الدراسي على أن مستوى الإحتراق النفسي لدى أفراد العينة متدني

مع عدم وجود علاقة بين مستوى إحتراق النفسي والأداء الوظيفي كما أشارت أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الإحتراق ترجع إلى مستوى السن ، حالة المدنية والأقدمية(بوحارة 2012، 170)

4_دراسة بن شعبان اسيا وشريفي هناء(2021): بعنوان الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغط النفسي المدرك باختلاف السن والخبرة المهنية لديهم، ولتحقيق ذلك قام الباحثين بتطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك للفينشايين على عينة تم إختيارها بطريقة قصدية قوامها 100 عون عامل في الوحدة الوطنية للتدريب والتدخل بالدار البيضاء بولاية الجزائر. وقد تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي لكونه الملائم لنوع الدراسة. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزى لمتغير السن أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المدرك تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

8_التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض هذه الدراسات أنها حديثة نسبياً ، كما أنّ الدراسات العربية منها والمحلية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية "المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية وعلاقتها بالضغط النفسي" ، قليلة إلى حدّ ما في حدود إطلاع الطالبين ، على الرغم من أهمية موضوع كهذا والذي يسلط الضوء على فئة رجال الحماية المدنية إذ قمنا بالتعليق على الدراسات كالتالي:

_من حيث الأهداف:تعددت الدراسات وإن اتفقت بعضها ، دراسة أحمد محمد الزغبي (2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة جامعة دمشق ، ودراسة عيسات مريم و آيت مجبر واكلي بديعة (2020)، التي هدفت إلى معرفة غسراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية .

كما اختلف الهدف في الدراسات باختلاف متغيرات موضوع الدراسة، فمنها ما كان يشمل متغير الطلبة، المعلمات، النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية

من حيث العينة: من الملاحظ من خلال هذه الدراسة أن هناك إختلاف في المجتمعات التي أخذت منه العينة غختلف من حيث الحجم والمتغير، وهناك ماينطبق مثل دراسة مريم وآيت مجبر واكلي بديعة (2020)

من حيث الأدوات: تعددت واختلفت الأدوات المستخدمة من دراسة باخرى وذلك تبعاً لطبيعة الهدف لكلٍ منها و اختلفت الفرضيات

من حيث المنهج: لم تجد اختلافاً كبيراً جلاً الدراسات استخدموا المنهج الوصفي

من حيث النتائج: تعددت النتائج التي توصلت إليها هذه لاختلاف الهدف والفروض والمتغيرات الدراسة لكنها ركزت إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط ورفع مستوى المرونة النفسية خلاصة القول أن الدراسات السابقة ساعدتنا في الإطار النظري ، تحديد الإشكالية وعلى الثغرات التي لم يتم درايتهأ، وبالتالي تحديد متغيرات الدراسة وهذه الدراسات هي مرجع لمناقشة نتائج الدراسة الحالية .

الفصل الثاني

المرونة النفسية

-تمهيد

1_ مفهوم المرونة النفسية

2- مصطلحات ذات صلة مع المرونة النفسية

3-نظريات المفسرة للمرونة النفسية

4-عوامل ذات علاقة مع المرونة النفسية

6-صفات ذوي المرونة النفسية

7-استراتيجيات المرونة النفسية

8-أبعاد المرونة النفسية

-خلاصة

تمهيد:

تعد المرونة النفسية أحد المكونات الرئيسية للصحة النفسية وتعكس مقدرة الشخص على مقاومة الضغوط وعدم ظهور الإضطرابات النفسية وأحداث التوازن النفسي والإجتماعي لديه فالمرونة النفسية عملية عميقة قد تكون فطرية في الإنسان لكنها في الوقت قابلة لأن تكتسب.

1_ مفهوم المرونة النفسية :**أ_ لغة:**

قال ابن فارس : " مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شئ وسهولة (صلاح 2021، 13) .

_وجاء في لسان العرب : مرن يمرن مرانه ومرونة ، وهو لين في صلابة - ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت والمرانة : اللين (الأحمدي 2007، 2).

ب_ اصطلاحا:

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA (2002) :

المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد و الصدمات والنكبات ، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل والمشكلات المالية وغيرها .(جمعية الأمريكية لعلم النفس 2013، 3)

_يعرفها الصوفي بأنها: " الحدّ الفاصل بين الثبات والمطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، و الحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك وثبات لا يمنع الحركة.(الصوفي 1996، 141)

_وعرف الأحمدي (2007) المرونة النفسية بأنها: " الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء هذا التكيف بالتوسط أو القابلة للتغير أو الأخذ بأيسر حلول" (الأحمدي 2007، 45)

_يشير لويلد سدريد SEDERER (2012) إلى أن، مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة ، ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية

لكونه يدل على القدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات (جمعية الامريكية لعلم النفس 2013، 19).

2_ مصطلحات ذات صلة مع المرونة النفسية:

هناك مصطلحات عدة فيعلم النفس تتداخل معانيها مع ما تحمله المرونة النفسية من مفهوم:

_التفكير الإيجابي : مصطلح مركب من كلمتين

-التفكير: عرفه ادورد دنيونو أنه التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما .

_الإيجابي: المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات وأيضاً أسلوب متكامل في الحياة يعني إحسان الظن بالغير والذات . (بيغير 2011، 17)

_ مرونة الأنا: هي القدرة الدينامية العامة للفرد على التكيف المرن الواسع على الضغوط الخارجية والداخلية وتكون مرتبطة بجوانب الشخصية التي من التكيف والتعامل الفعال والأداء الفكري والمرونة والنهج النشط للعالم

_ الإستراتيجية: يعرف لطفي عبد الباسط (1989) الإستراتيجية أنها تجميع منظم لمجموعة من العمليات العقلية ، تصف طريقة توفيق وتنفيذ الفرد لمجموعة من العمليات الأولية اللازمة لاداء مهمة ما . (حبيب 1995، 17)

_المناعة النفسية: يقصد به فترة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر، غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار بأس وعجز وانهازامية وتشاؤم . (يحي 2012، 12)

_الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة .

_الهدوء الانفعالي: هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح (يحي 2012، 14)

3_ النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

ومن النظريات التي ساهمت في تفسير عملية المرونة النفسية هي كالتالي :

أ_نظرية سيغموند فرويد S.FREUD :

حظيت هذه النظرية نطاقا واسعا عند ظهورها في شتى المجالات خاصة في الدراسات النفسية التي تزعمها العالم النفسي سيغموند فرويد، و أهم ما جاء في هذه النظرية أنه لا يوجد صراع بين الأنا والهو بل إنهما يكملان بعضهما ولا يمكن الفصل بينهما فالإنسان السليم نفسيا هو الإنسان الذي يملك "الأنا" ولديه القدرة الكاملة على الإنجاز ويشكل الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، ويملك أيضا مدخلا لجميع أجزاء الهو ويمكنه ممارسته وتأثير عليه .

في حين تتشكل وتتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية فيه ، مما يشكل الإضطرابات النفسية ،وشبه فرويد الأنا بالضمير الأعلى من حيث جوهر و قدرة الأنا ونجاحها في إحداث توازن بين متطلبات الهو والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع .(أحمد 2021، 24) ،وتفكر تفكيرا موضوعيا و معتدلا و متماشيا مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية و العمل على توافقها مع البيئة و حل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد(عبد السلام 2018، 31).

2_نظرية التحليل النفسي الإجتماعي:**_نظرية أدلر A . ADLER :**

يزعم أدلر بوجود أربع قواعد أساسية التي يعيشها الإنسان ويتبناها للتعامل والتأقلم مع المشكلات وهي النمط المعتمد ، النمط المتجذب ، النمط الإجتماعي ، ومن جهة نظر أدلر أن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع والمصلحة الإجتماعية . (ربيعة 2013، 387)

_نظرية إيريك إريكسون:

تكون وجهة نظر إيريك إريكسون في تطور الشخصية وتكاملها عن طريق ما أسماه أزمات الحياة،وهي عبارة عن مشكلة تكيف متدنية ومتصاعدة ويتحقق هذا التكيف كلما كانت مرونة التعامل مع الواقع مما يطلق عليه المرونة النفسية (ربيعة 2013، 388)

وتتضح المرونة عن طريق طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة وعلى هذا فإن إريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية هي من (الثقة، الإستقلالية،المبادرة، الإنجاز، وتشكيل الهوية، الانتاجية، الحكمة) (قانة 2019، 79).

_النظرية السلوكية (Behavioral Perspactive):

يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى جون واطسون "Jhon Watson" الذي أراد أن يجعل علم النفس علماً مثل العلوم الطبيعية ، لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس وتقوم الشخصية في حالة سوائها او انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز ، و يعتبر السلوكيون أن الاشرط و الصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك ، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ، و لعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة (عبد السلام 2018، 32)

4_العوامل ذات علاقة بالمرونة النفسية :

من العوامل التي تساعد على إستمرارية المرونة لدى الأفراد :

- 1_ القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة
- 2_ امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات
- 3_ اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة
- 4_ توافد إلى دعم الإجتماعي
- 5_ الإتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أن الأصدقاء
- 6_ المعتقدات الدينية
- 7_ البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة
- 8_ النظرة الإيجابية للذات ، والثقة في القدرات و الإمكانيات الشخصية
- 9_ القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها
- 10_ وتمثل المرونة ، القوة الداخلية ، الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت وامتلاك مهارات حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد .(أحمد 2021، 12)

5_صفات ذوي المرونة النفسية :

_تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: إذ يمتلكون القدرة على التعلم من أخطائهم ويسمعون نصائح غيرهم وملاحظتهم ، ويحققون الفائدة من جميع الانتقادات أيا كان مصدرها .

_ **اتخاذ القرار المناسب:** وذلك نتيجة لشعورهم بالمسؤولية التي تدفعهم لدراسة المواقف جيداً ومن اتخاذ القرار المناسب دون تردد

_ **روح الدعابة :** إذ يتميزون بشخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة إلى نفوس المحيطين من حولهم (عبد الكريم 2019، 83).

_ **الاستقلال:** فهو شخص متكيف مع نفسه في البداية ويعرف جيداً ماله وما عليه

_ **القدرة على تكوين علاقات :** لما لديه من قدرة على التعامل الاجتماعي ، العقلي و النفسي مع المحيطين به وتكوين العلاقات الصحيحة والسليمة .

_ **التسامح :** وذلك لقدرة المرونة النفسية على منح أصحابها قرار ترك المكابرة والعناد والإصرار على الخطأ ، جعلهم أكثر قدرة على الاعتذار عن أخطائهم (صلاح 2021، 131).

6_ استراتيجيات المرونة النفسية :

لتكوين مرونة إيجابية هناك عشر أسس مهمة لبنائها كما أطلقت عليها جمعية علم النفس الأمريكية "الطريق إلى المرونة الإيجابية " لمواجهة الأزمات والمحن المتعددة وهي كالتالي :

1_ **إقامة روابط مكثفة مع الآخرين :** فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع أعضاء الأسرة ، الأصدقاء وغيرهم هم من أهم المتطلبات بناء المرونة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص .

2_ **تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات للتخلص منها أو التغلب عليها:** لا نستطيع من تغيير حقيقة ضغط الأزمات ولكن نستطيع تغيير الكيفية التي ندركها بها وطريقة الإستجابة بأقل قدر من الحزن والكدر .(مروان 2016، 33)

3_ **اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة:** تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أقدرة واتخاذ قرارات حاسمة تدفعك باتجاه المواجهة والتصدي الفعال (سالم 2016، 20).

4_ **تقبل التغيير وأعتبره جزءاً متضمناً بنويماً في الحياة :** ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهداف معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان

5_ **تلمس كل الظروف التي تدفعك باتجاه استكشاف في ذاتك:** عندما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم ربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم وتصديهم الإيجابي مع الخيارات

6_ **تبني رؤيا أو نظرة إيجابية لذلك**

7_ ضع الأمور أو الأشياء في سياقها الحتمي: عند مواجهة أحداثا ضاغطة مؤلمة ، نقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتوي هذا الموقف وتجنب تماما التفكير الضمني .

8_ لا تفقد الأمل وكن مستبشرا وملتصبا للخير فيما هو قادم: فالنظرة التفاضلية تمكنك من توقع الأشياء الإيجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك

9_ اندفع بالترك اتجاه أهدافك: ضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة لإمكاناتك وقدراتك وللواقع محيط بك .

10_ اعتنى بنفسك: اهتم وقدر حاجتك ومشاعرك واندمج في الأنشطة والخبرات التي تستمتع بها .(أبو الحلاوة 2013، 53)

7_ أبعاد المرونة النفسية:

تتكون المرونة النفسية من ثلاثة أبعاد قابلة للقياس

1_ الإلتزام :هو نوع من التعاقد النفسي ومدى التزام الفرد به ،اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله

2_التحكم: ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ،وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم توجه نحو إحساس بالفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثر في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة (إيدير 2017، 209)

3_التحدي : يتمثل في مدى قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وقلبها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنمو وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية(إيدير 2017، 206).

خلاصة:

ختاماً لما تقدم في هذا الفصل نجد أن المرونة النفسية في علم النفس لها ميزة خاصة بما أنها تُعد قدرة الفرد على العمل والنمو بالرغم من الضغوطات وتغيير زاوية تفكيره عند قيامه بالنشاطات مهمة المختلفة متحدياً الظروف الصعبة ، إضافة إلى ذلك تداخلت عدة مصطلحات في معناها مع المرونة النفسية من بينها التفكير الإيجابي وما يحمله من توازن سليم في إدراكه مختلف المصاعب، أما جوهر الفصل كان متمثلاً في عدة نظريات التي تفسر المرونة النفسية وهي معروفة من أهمها نظرية سيغموند فرويد التي توسعت نظريته في عدة علوم وميادين ، وما يساعد المرونة في استمرارها لدى الفرد لتكوينه علاقات وقدرته على تكيف مع الضغوطات بطريقة إيجابية تفاعلية و سيطرته على المشاعر الحادة و لاتصاله والترابط مع العالم الخارجي .

الفصل الثالث

الضغط النفسي والحماية المدنية

_تمهيد

أولاً: الضغط النفسي

1_ مفهوم الضغط النفسي

2_ مراحل الضغط النفسي

3_ أنواع الضغط النفسي

4_ نظريات الضغط النفسي

5_ إستراتيجيات الضغط النفسي

ثانياً: الحماية المدنية

1_ تعريف الحماية المدنية

2_ التنظيم الإداري للحماية المدنية الجزائرية

المهام الأساسية للحماية المدنية

3_ علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع

4-ردود الأفعال الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم

_الخلاصة

تمهيد:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من المواضيع المهمة التي نالت اهتمام العلماء و الباحثين في ميادين و مجالات مختلفة و ذلك لماله من دور أساسي و فعال في حياة الانسان سواء من ناحية الجانب صحي او المرضي او من ناحية الاثار الوخيمة التي تؤثر في نمط الحياة اليومية او الاستقرار النفسي فالمغزى من استعارة علم النفس لهذا المصطلح هو الدلالة على المجال الواسع للخبرات الانفعالية التي تتزامن مع ظهور تغييرات فيزيولوجية و سلوكية نتيجة لأحداث غامضة ، وتعد الحماية المدنية من أهم المرافق العمومية التي تتكفل بالمهام الإنسانية، فحماية الأرواح و الممتلكات من أسمى وأنبأ المهام وذلك تحت شعار (إسعاف, إنقاذ ,إطفاء)، و هي الخاصة التي تجعل منها هدفاً سامياً يسعى لتحقيقه على أكمل وجه، حيث أن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية و التدخل في الوقت المناسب و الوقاية من مختلف المخاطر و الحد من أثارها .

1 مفهوم الضغط النفسي:

يعد مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية من الناحية اللغوية لا يبعد مفهوم الضغط لغة عن هذا المعنى حيث نجد في لسان العرب لابن من منظور ان الضغط اي الضغطة يعني عمر الشيء إلى الشيء و ضغطه يضغطه ضغطا اي عمره و ضيق عليه و قهره و من الناحية الاصطلاحية اذ يعرفه كابلان بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الكائن الحي و قدرته على الاستجابة لها .(مشري 2016، : 4)

يعرف سيلبي seley: الضغوط النفسية بانها الاستجابات الفزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا كي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير نوعية التي تحدث حالة من السرور والألم(سلامي 2008، 59).

- تعريف شيلي تايلور:

الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغييرات بيوكيميائية و فسيولوجية و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن ان تؤدي إلى تغيير الحدث الضاغط او التكيف مع أثاره(جبالي 2011، 51).

- ويعرفه كوهين (cohen) بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة حيث يتم تقدير هذه البيئة من طرف الفرد على انها مهددة وتفوق قدراته التكيفية(صندلي 2011، 23) .

رفض كل من موس (Moss) و ماكينيوم الى جانب لازاروس وفولكمان (1984) الضغوط على انها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة بل يرون ان استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب الشخصية لديه وهكذا فان الشخص يدرك الحدث كضغوط اعتمادا على المعنى الذي يكونه عن الموقف.(SHAIJARENWANA 2007, 106)

يعرف ايضا بانه (Psychological stress) هو حالة تنشأ نتيجة لتواجد تحديات أو ضغوط نفسية تتطلب من الفرد التكيف والتعامل معها. يُمكن أن يتسبب الضغط النفسي في استجابات عاطفية وفسولوجية متنوعة في الجسم. يشمل الضغط النفسي العديد من العوامل مثل الضغوط العملية، الضغوط الاجتماعية، المشاكل العائلية، الأحداث الحياتية الصعبة، والتحديات الشخصية (cohen). (Janicki-Deverts et Miller 2007, 45) وفي تعريف اخر الغط النفسي يشير إلى الاستجابة العاطفية والنفسية التي يمكن أن يعاني منها الفرد نتيجة للتوتر والضغوطات النفسية المتراكمة. يمكن أن يكون للضغط النفسي تأثير سلبي على الصحة العقلية والجسدية، وقد يتسبب في مشاكل مثل القلق، الاكتئاب، الإجهاد المزمن، واضطرابات النوم(smith 2018, 60).

2_ مراحل الضغوط النفسية:

يؤدي التعرض المستمر للضغط النفسي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها هانز سيللي اسم زملة أعراض التكيف العام .

أ _ المرحلة الاولى : استجابة الانحدار

يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فتتشكل منبهات مفاجئة لم يكن مهينا لها و هي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم و يتسارع النبض و يرتفع الضغط السرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار و تآهب من اجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده (فاظمة 2013، 23)

ب_المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة

فادا استمر المصدر الضاغط في التأثير فان مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا المصدر تعتبر هذه المرحلة هامة غي نشأة أمراض التكيف او ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية يؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطراب التوازن الداخلي مما تحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية و النفسية (فاطمة 2013، 23)

ج_ المرحلة الثالثة: الانهاك او الاعياء

ضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل فادا أطال تعرض الفرد لضغوط نفسية لفترة أطول يدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزا على التكيف بشكل كامل و في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم و تصاب بالكثير من أجهزة الجسم و قد يصل الى حد الموت

3_أنواع الضغط النفسي:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان. فهناك ضغوط ايجابية وهناك ضغوط سلبية، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لان الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط:

أ-الضغوط الايجابية:

وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات ايجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والانجاز بسرعة وحسم كما لها آثار نفسية ايجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه.

ب_الضغوط السلبية:

وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة الى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل(نانف 2019، 77)

ج_الضغوط الانفعالية والنفسية:

تتعلق بالمتغيرات المعرفية التي تقف وراء تقدير الفرد للتهديد. كما توجد انواع ضغوط خاصة بأباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها نجمت عن حدوث الاعاقة.

د_ضغوط العمل:

يتعرض العامل في مهنته لعدة مواقف تجعله في حالة ضغط وانفعال كالصراعات مع الرؤساء، الارهاق بفعل ساعات العمل الطويلة،نوعية العمل و اوقاته،غموض الدور(جبالي 2011، 67)

و_الضغط التكيفي:

وهو ضغط له رد فعل تكيفي يفضله يستطيع الفرد الهروب من خطر كما يستطيع مواجهته وهو ما تعنيه الكلمة الانجليزية (comping) كما يسمح للأفراد بمراقبة انفعالاتهم ولو بشكل نسبي وردود الفعل التكيفية تكون من خلال الاثار الفيزيولوجية " كتحرير السكر في الدم، رفع ضغط الدم،ارتفاع خفقات القلب(صندلي 2011، 40)

ه_الضغوط الاسرية:

بما فيها الصراعات الأسرية، الانفصال،الطلاق، تربية الأطفال(جبالي 2011، 65).

4_ نظريات الضغط النفسي :**أ_نظرية التحليل النفسي فرويد :**

قد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي و على رأسهم فرويد دان الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف او سلوك هي تعبير عن صراع ما بين رغبات متعارضة او متباينة سواء بين الفرد أو المحيط الخارجي فعند ما تصطمم النزعات الغريزية بتحريم ما يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي الى ظهور الآليات الدفاعية و يؤكد يونغ أن الضغط النفسي كمسبب للإمراض انه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة و تعبير السلوك المتوقع حدوثه و ما يسمى بالمرض النفسي الذي يحتاج إلى علاج نفسي و طبي (فاطمة 2013، 18_19)

ب_ نظرية زملة التكيف العام ل هانز سيللي :

يري سيللي لن الضغط متغير غير مستقل و إنما هو استجابة لعامل ضغط و تعد هذه الاستجابة ضغطا و يمكن الاستدلال على ان فردا ما يقع تحت تأثير موقف من خلال أنماط معينة من الاستجابات و الأعراض ، و في هذا الصدد يرى سيللي في اطار نظريته ان الكائن الحي يتعرض

نتيجة متغيرات الحياة الى اشكال مختلفة من الضغوطات بما اطلق عليها مفهوم زملة اعراض التكيف العام و التي تتكون من ثلاث مراحل و هم:

أ_مرحلة الانذار (التنبه): ان يكون الفرد مستعدا و متحفزا لمواجهة التهديد

ب_مرحلة المقاومة: يبذل الكائن جهدا كبيرا في التعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلا

ج_مرحلة الاستنزاف (الانهك) : و عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد يستنفد مصادره الفيزيولوجية في محاولة التكيف فيصبح عرضة للأمراض (يوسف 2006، 08).

ج_ نظرية موارد :

يعتبر موارد على ان مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغوط يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة و يميز موارد بين نوعين من الضغوط هما :

1_ضغوط بيتا: و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد

2_ضغط الفا: و يشير الى خصائص الموضوعات و دلالاتها كما هي

ويوضح موارد ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول و يؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات و يطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة

أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا (فاروق 2001، 100)

_ رغم ان النظريات اهتمت بدراسة الضغط طبقا للاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها إلا أن نظرية هانز سيلبي تبناها كل الباحثين من خلال تفسيرها للاستجابة الجسم الفسيولوجية على ان الكائن يقع تحت تأثير موقف ضاغط.

5_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرفها لازاروس فولكمان بانها:

عملية تغير مستمر للجهود الاستعراضية و السلوكية لضبط الظروف الداخلية و الخارجية التي يعدها الفرد ضاغطة (غريب 2014، 309)

ان المقاومة النفسية للاضطرابات و الضغوط الخارجية تختلف من فرد لأخر ذلك لان المعطيات الخارجية أي البيئة هي الأخرى تختلف بدورها لذلك نجد الأفراد يتباينون في تعاملهم مع الضغوط النفسية و من هذه الأساليب نجد الأساليب المعرفية و الأساليب السلوكية و النفسية نلخصها فيما يلي (ف. حساني 2014، 29)

اقترح كل من موسى و بيلينغ 1984 نموذجا للمواجهة ثلاثي العوامل كالتالي :

1_ المواجهة المتمركزة حول المشكلة: تتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية و حل المشكلة و تطوير معززات بديلة.

2_ المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

تتضمن التنظيم الفعال و التفكير المقبول و القبول و التنفيس الانفعالي

3_ المواجهة المتمركزة حول التقييم: تتضمن التحليل المنطقي و اعتماد الخبرات السابقة و إعادة

التعريف المعرفي و القبول و المقارنة الاجتماعية و التجنب المعرفي أو الرفض(شويطر 2016، 76-77)

و قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت كالأتي :

أ_ التفكير العقلاني: إستراتيجية يلجا خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط

ب_ التخيل: إستراتيجية يتجه فيها الفرد غلى التفكير في المستقبل، كما لديه قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث

ج_ الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الانقلاب وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

د_حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلال الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدر الذهني .

ه_الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية الى رجوع الأفراد الى الدين والإخلاص عن طريق الإنكار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (نانف 2019، 91-92)

و_الفكاهة: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح فكاهة (صندلي 2011، 63)

_ حسب إيفرلي EVERLY (1989) ، هناك نوعين من استراتيجيات التعامل مع الضغوط وهما ، أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض القلق مثل الاسترخاء والتمارين الجسمية والأساليب تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير (ف. حساني 2014، 31)

ثانيا_ الحماية المدنية:

1_تعريف الحماية المدنية:

-عرفها (الغريب 2010، 69) بأنها وقاية و نجدة أفراد المجتمع و الممتلكات من جميع الأخطار, و في كل الأزمنة : السلم و الحرب و الاضطرابات وأثناء النكبات , و التخفيف من نتائجها و توحيد الجهود لمواجهتها ، واتخاذ الإجراءات اللازمة لاستمرار عمل المرافق و حماية الأرواح و الممتلكات العامة و الخاصة تحت الظروف .

-تعريف آخر : الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص و الممتلكات موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية و الجماعات المحلية , حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية و النمو الديمقراطي في الوطن تتميز بالتنظيم الإداري (تقني و عملي) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية . (أميمة 2021، 40)

2-التنظيم الإداري للحماية المدنية الجزائرية :

حسب المرسوم التنفيذي رقم 93-147 المؤرخ في 22-06-1993:

تعتمد الحماية المدنية بالجزائر على الركائز و الهياكل الإدارية الآتي بيانها .

- المديرية العامة للحماية المدنية الجزائرية:

يترأس المديرية العامة المدير العام يساعده مديرين (02) يقومان بمهام التنسيق و المتابعة لمختلف الأنشطة التي تدخل في إطار مهام هيكل المديرية العامة و أهم مهامها نذكر:

-تسيير و متابعة البريد و المواصلات .

-تنسيق العلاقات الخارجية .

-إعداد الدراسات و التحليل و التلخيص

-مهام الترجمة و التراجم تنفرع إلى أربع مديريات وهي كالتالي:

1-مديرية الوقاية: مكلفة بدراسة و تحفيز قواعد و مقاييس الأمن المطبقة في ميدان الوقاية و تثبيت قواعد المراقبة ضد الأخطار الطبيعية و التكنولوجيا الكبرى هذه المهام تتوزع على ثلاث مديريات هم : المديرية الفرعية للدراسات و التنظيم، المديرية الفرعية للأخطار الكبرى ، المديرية الفرعية للإحصائيات و الاعلام.

2- مديرية تنظيم و تنسيق الإسعافات : مكلفة بدراسة الإسعافات و التعريف بوسائل التنظيم و قواعد التنظيم و توزيع و هذا من خلال تنفيذ الإسعافات و متابعة تنسيق عملها و تنشيطها .

3- مديرية الموظفين و التكوين : تتكلف بتسيير الموارد البشرية و تطبيق سياسات التكوين و دراسة البرامج البيداغوجية و تحديد قوى و شروط تطبيقها .

4- مديرية الإمداد و المنشآت : مكلفة بتجهيز و متابعة و مراقبة إنجاز برامج المنشآت و التجهيز و تقرر وتنفذ الإحتياجات المالية كما تسهر على صيانة المنشآت و التجهيزات الخاصة بالحماية المدنية (الجريدة الرسمية 2011)

3- المهام الأساسية للحماية المدنية :

-الوقاية و التدخل أثناء الكوارث الطبيعية و التكنولوجية

- حراسة الشواطئ و المصطافين

-نقل الجرحى و المرضى

-تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية

-إخماد الحرائق بمختلف أنواعها

- البحث عن التائهين في الصحراء

- إعداد الدراسات الوقائية من مختلف الأخطار

- القيام بحملات التحسيس و التوعية من مختلف الأخطار

- التغطية الأمنية في المقابلات الرياضية و في نقل المواد الخطيرة(عثمان 2009، 97)

4- علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع:

للحماية المدنية أربع عمليات ضرورية لتحقيق المشاركة الفعالة بين أعوان الحماية المدنية و المجتمع هي :

1-التواصل : يعتبر التواصل من القضايا الهامة التي يقوم عليها أي مجتمع وفي علاقة الحماية المدنية بالمجتمع .

وتتأكد عملية التواصل و التلاقي مما يثري أداء جهاز الحماية المدنية و تطوره من جانب و يبني الثقة من جانب (بن سالم و لحسن 2017، 211:212)

2-المساهمة : تتمثل المساهمة هنا على شقين : الأول مساهمة مادية و الثاني مساهمة معنوية و كل النوعين مطلوب حصولها لتكون المساهمة بحد ذاتها في أعلى درجاتها .

3-التنسيق : مع تعدد وكثرة الأعضاء في الحماية المدنية و المؤسسات الأخرى التي ترتبط بها الحماية المدنية يصبح أمر التنسيق مطلب أساسي لتنظيم العمل و توفير الجهود و إستثمار الإمكانيات .

4-التعاون : التعاون بين رجال الحماية المدنية و أعضاء المجتمع هو الحصييلة النهائية للعلاقة التشاركية بينهما و توجه طبيعة الخطوات الأربع السابقة و هو مطلب لا تخلو منه المجتمعات الملزمة و تحرص عليه الكثير من الدول النامية و يقود إلى تحقيق الأهداف الموجودة و الطموحات المرغوبة(بن سالم و لحسن 2017، 211:212)

5_ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط الناجمة عن مهنتهم:

إن تعامل عون الحماية المدنية مع الحوادث الخطيرة يخلق لديه ردود أفعال سلوكية و انفعالية متفاوتة في درجتها و نوعيتها و أثارها و كذا وقت ظهورها و يمكننا أن نقسم ردود الأفعال هذه إلى نصفين :

أ- **ردود الأفعال السلوكية :** تحدث كل من جاليشات و برومو عن فترة تدعى مرحلة التوازن و هي موجودة في كل تدخل إستثنائي وهي مرحلة ارتجالية يتصرف خلالها المتدخل المعني بطريقة إنفعالية , و بإثارة بعيدة عن التفكير في الفعالية القصوى, و يختلف السلوك الملاحظ حسب دور المتدخلين.

-**غياب التوجيه :** يحدث هذا بالنسبة للشخص المشرف على عملية التدخل .

-**ردود فعل مفرط النشاط وهي تحدث للمنفذين .**

ب_ ردود الأفعال الانفعالية:

إن الأثر الانفعالي مسألة حتمية وهو موجود لدى عدد كبير من المتدخلين أثناء الوصول إلى مكان وقوع حادث خطير سواء كانت لديهم الخبر أم لم تكن موجودة (العايب 2013، 83).

خلاصة:

وفي الأخير إن الضغط النفسي مشكلة معقدة أصبحت تترصد المجتمع بما يعايشه من ألم ومعانات والبعض يخرج ذلك في شكل سلوكيات لاسوية مما يتطلب دراسات مكثفة في هذا الجانب وخاصة الجانب العلائقي وتم التطرق أيضا إلى بعض المعطيات التي تتعلق بالحماية المدنية , حيث ثم التطرق أولا إلى تعريف الحماية المدنية ثم المهام التي تقوم بها و كذا علاقتها بالمجتمع .

الجانب

الميداني

الفصل الرابع

المنهجية الدراسة وإجراءاتها

1_ منهج الدراسة

2_ الدراسة الإستطلاعية

3_ أدوات الدراسة

4_ أساليب الإحصائية

وفيما يلي عرض لإجراءات الدراسة :

1_متغيرات الدراسة :

تدور الدراسة حول متغيرات أساسية المتمثلة في :

_متغير الرتبة

_متغير الإقدمية

_متغير السن

2_منهج الدراسة :

المنهج هو استقصاء حول ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية على ماهية عليه في الحاضر، من أجل تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي ترتبط معها .(محبوب 1995، 130)

يختلف المنهج باختلاف مشكلة الدراسة و الأهداف العامة والنوعية التي نستهدف لتحقيقها ، لذلك ستعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لانسجامه مع أهدافه المتمثلة في التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغط النفسي والعلاقة بينهما ، لدى رجال الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية عين تموشنت ، باختلاف العمر والرتبة .

يهتم المنهج الوصفي بفهم الظاهرة المدروسة كما هي تدخل من الباحث ، ويرتكز على الوصف ، الكمي والنوعي الدقيق والتفصيلي بهدف فهم مضمونها (عبيدات، محمد و عقلة 1999، 47،76) وهو يقوم كخطوة أولى بجمع البيانات وتحليلها بطريقة موضوعية من خلال مقياس المرونة النفسية والضغط النفسي ، والمنهج الوصفي في هذه الدراسة لن يقتصر على جمع البيانات وتبويبها فقط ، بل يتضمن أيضا قدرا من التفسير والتحليل.

3_ الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من الإجراءات المنهجية المهمة لإلمام بجوانب الدراسة الميدانية ، فهي تساعد الباحث على التقرب من مجال الدراسة لإلقاء نظرة شاملة لكل جوانبها، تحديد العينة والتقرب منها لمعرفة الأجواء المحيطة بها وظروفها ويتم من خلالها أيضا حصر مختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها والتي من الممكن أن تعرقل إجراء هذه الدراسة الأساسية .

_مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت من السنة الجامعية 2022-2023 .

4_ أدوات الدراسة :

لكل بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل تتوافق مع المنهج المتبع ، بالنسبة لأدوات المستخدمة في هذه الدراسة ، فهي مقياس المرونة النفسية و استبيان للضغط النفسي .

أ_مقياس المرونة النفسية :

_وصف الأداة :

هو مقياس المرونة النفسية (EHR) الذي أعدهُ كل من :

BRUNET BRIEN ,DERUMANX,SAVOIVE, BOUDRIAS (2008) الذي ترجم إلى اللغة العربية من طرف الباحثين وازي الطاوس و حمودة سليمة (قسم علم النفس وعلوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ، ورقلة ، سنة 2016) ، قامت الباحثين بترجمة المقياس (من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية) وبالترجمة العكسية (من اللغة العربية إلى اللغة الفرنسية) (برقيقة 2016، 44)

حيث يشمل المقياس على 23 بندا ، موزعة على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي: الفاعلية الذاتية (12 بندا) النمو والتطور والتقاؤل (06 بنود) كما هي موضحة فيالجدول الموالي:

الأبعاد	رقم البنود
بعد التطور والنمو	23_21_12_8
بعد الفعالية الذاتية	22_18_15_14_11_10_9_7_5_4_3_1
بعد التقاؤل	19_17_16_13_6_2

_جدول رقم(01) : أبعاد مقياس المرونة

يبين الجدول رقم (01): أبعاد مقياس المرونة النفسية

الخصائص السيكومترية للمقياس :

ثبات المقياس : تم الاعتماد على الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألفا كرونباخ القيم التالية : قيمة 0,889 للمقياس ككل ، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل ، قيمة 0,808 لبعد الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 للمقياس لبعد التطوير ، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات .(س. حساني 2019، 57)

صدق المقياس : تم الإعتماد على صدق الإتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التفاؤل $r = 0.83$ ، وسجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية $r = 0.92$ في حين سجلت قيمة الإرتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير $r = 0.86$.

تصحيح المقياس : تعطي درجة 5 للبدل (دائما) والدرجة 4 للبدل (كثيرا) ، ودرجة 3 للبدل (أحيانا) و الدرجة 2 للبدل (نادرا) والدرجة 1 للبدل (أبدا) ، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 لأن عبارات البنود فيهما سلبية ، وتجمع الدرجات التي تحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود ، فأعلي درجة متحصل عليها هو 115 درجة وأدنى درجة هو 23، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69 ، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية ، و إذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوى المرونة النفسية .(س. حساني 2019، 58)

ب_ استمارة الضغط النفسي:

هذه الاستمارة صممت انطلاقا من مشكلة بحث الباحث إبراهيم رضوان بوناب، حيث تجمع فيه المعلومات تضم مجموعة من البنود أو العبارات التي تعطى لأفراد العينة المراد دراستها تنقسم هذه الاستمارة إلى بعدين:

البعد الأول: بعد الضغط النفسي (01.... 40)

البعد الثاني: بعد ضغط المهني (41.....64)(رضوان 2012، 127)

5_ الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث العديد من الأساليب من الأساليب الإحصائية للإجابة عن أهدافها ، وفي ما يلي تفصيل مجمل الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليلات الإحصائية :

_برنامج الحزمة الإحصائية (spss)

_معامل ارتباط سبيرمان براون.

_المتوسطات الحسابية والدرجات المعيارية لحساب مستوى المرونة النفسية والضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية .

الإختبار التائي (T test).

الفصل الخامس

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1_ عرض وتحليل نتائج الدراسة

1_1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

1_2_ عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية

2_ مناقشة ومناقشة نتائج الفرضيات

2_1_ تفسير ومناقشة الفرضية العامة

2_2_ تفسير ومناقشة الفرضيات الجزئية

3_ الاستنتاجات

_ خاتمة

_ التوصيات والاقتراحات

_ قائمة الملاحق

1_ عرض و تحليل نتائج الدراسة:

سيتم عرض النتائج بدءا من نص الفرضية والطريقة الإحصائية لحساب نتائج الفرضيات ثم يتم التعليق على الجداول وتفسيرها.

أ_ عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

_ التي هي كما يلي:توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والمرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية

_ للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط سبيرمان براون بين كل من المرونة النفسية والضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية، حيث تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (2):

الجدول رقم (2) يوضح قيمة سبيرمان براون لدراسة العلاقة في الفرضية العامة

معامل الارتباط سبيرمان براون				
الضغط النفسي	المرونة النفسية	الإحصاءات		
1,000	-,121	قيمة معامل الارتباط	المرونة النفسية	قيمة سبيرمان براون
.	,524	القيمة الاحتمالية		
30	30	حجم العينة		
-,121	1,000	قيمة معامل الارتباط	الضغط النفسي	
,524	.	القيمة الاحتمالية		
30	30	حجم العينة		

_القراءة الإحصائية للجدول رقم 02 : من خلال الجدول رقم (2) تبين أن قيمة سييرمان براون قدرت ب: 121،-، في حين قدرت الدلالة الإحصائية للمعامل ب: 0,000، وهي قيمة دالة إحصائياً لأنها أقل من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، ومنه يمكن القول: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والمرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية

ب_ عرض و تحليل نتائج الفرضيات الفرعية:

عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

_التي هي كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للسنة.

_وللتحقق من صحة الفرضية هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي الاتجاه "ف" ANOVA حيث التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3) يمثل الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية

المتغير	السن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
الضغط النفسي	أقل من 30 سنة	12	76,4167	9,88533	2,85365
	أكبر من 30 سنة	18	75,3333	12,11222	2,85488

من خلال الجدول رقم(3) توضح لنا أن المتوسط الحسابي لذوي السن أقل من 30 سنة قدر ب: 76,4167، في حين قدر المتوسط الحسابي لذوي السن أكبر من 30 سنة ب: 75,3333، وهذا يدل على وجود فرق طفيفة، لكن لا يمكن الجزم بذلك في غياب الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (4) يمثل الدلالة الإحصائية لاختبار t للفرضية الإجرائية

F	الدلالة الإحصائية	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
,010	,922	,257	28	,799

_القراءة الإحصائية للجدول رقم 04: ومن خلال الجدول رقم (4) تبين أن قيمة f قدرت بـ: 0,10، أما قيمة t قدرت بـ: 257، في حين الدلالة الإحصائية لها تساوي: 799، عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0,05، وبمقارنة الدلالة الإحصائية بمستوى الدلالة المعمول به يمكن الجزم بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للسن.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

_التي هي كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً للخبرة. وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي الإتجاه "ANOVA" حيث كانت نتائجها كما هو في الجدول رقم (5).

الجدول رقم (5) يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا الفرضية الإجرائية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجموعات
,057	,757	341,529	2	683,059	بين المجموعات	الخبرة المهنية
		107,197	27	2894,308	داخل المجموعات	
			29	3577,367	الكلية	

نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (683,059) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (الخبرة المهنية) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للخبرة من طرف العمال، ثم التباين داخل المجموعات (2894,308) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية و ليست أثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (3577,367) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، ومجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوما على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (7,757)، والتي يتم حسابها من خلال قسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير الفروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية ل: F والتي فاقت مستوى وبالدلالة المعمول به، نقرر أنه: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا للخبرة.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي هي كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا للرتبة.

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل تباين الأحادي الاتجاه

"ف" "ANOVA" حيث كانت نتائجها كما هو في الجدول رقم (06)

الجدول رقم (6) يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا الفرضية الإجرائية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجموعات
	,691	48,231	2	96,463	بين المجموعات	الرتبة المهنية
		128,922	27	3480,904	داخل المجموعات	
			29	3577,367	الكلية	

القراءة الإحصائية للجدول رقم 06: نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (96,463) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (الرتبة المهنية) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للخبرة من طرف العمال، ثم التباين داخل المجموعات (3480,904) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية وليس تأثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (3577,367) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، و مجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوما على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (374) والتي يتم حسابها منحلا لقسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير الفروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الرتبة، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية لـ: F والتي فاقت مستوى الدلالة المعمول به، نقرر أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا للرتبة.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

_التي هي كما يلي:توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للسن

_و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل تباين الاحادي الاتجاه

"ف" "ANOVA" حيث كانت نتائجها كما هو في الجدول رقم (07)

الجدول رقم (07) يمثل الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية

المتغير	السن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط
المرونة النفسية	أقل من 30 سنة	12	98,0000	9,88533	2,85365
	أكبر من 30 سنة	18	88,0769	14,12210	2,76957

القراءة الإحصائية للجدول رقم 07: خلال الجدول توضح لنا أن المتوسط الحسابي لذوي السن أقل من 30 سنة قدر بـ:98,0000، في حين قدر المتوسط الحسابي لذوي السن أكبر من 30 سنة بـ: 88,0769، وهذا يدل على وجود فرق طفيفة، لكن لا يمكن الجزم بذلك في غياب الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (08) يمثل الدلالة الإحصائية لاختبار t للفرضية الإجرائية

F	الدلالة الإحصائية	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
,268	26,719	,690	28	,497

القراءة الإحصائية رقم 08: ومن خلال الجدول تبين أن قيمة f قدرت بـ: ,268، أما قيمة t قدرت بـ: ,690، في حين الدلالة الإحصائية لها تساوي: ,497، عند درجة حرية 28 ومستوى دلالة 0,05، وبمقارنة الدلالة الإحصائية بمستوى الدلالة المعمول به يمكن الجزم بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للسن.

عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة :

التي هي كما يلي :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للخبرة

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل تباين الأحادي الاتجاه

"ف" "ANOVA" حيث كانت نتائجها كما هو في الجدول رقم (09)

الجدول رقم (09) يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا الفرضية الإجرائية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجموعات
,351	1,087	220,921	2	441,841	بين المجموعات	الخبرة المهنية.
		203,168	27	5485,526	داخل المجموعات	
			29	5927,367	الكلية	

نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (441,841) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (الخبرة المهنية) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للخبرة منطرف العمال، ثم التباين داخل المجموعات (5485,526) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية و ليس تأثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (5927,367) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، ومجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوماً على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (1,087) والتي يتم حسابها من خلال قسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية لـ F والتي فاقت

مستوى الدلالة المعمول به، نقرر أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للخبرة.

عرض و تحليل نتائج الفرضية السادسة :

التي هي كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للرتبة.

_ للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل تباين الأحادي الاتجاه

"ف" "ANOVA" حيث كانت نتائجها كما هو في الجدول رقم (10)

الجدول رقم (10) يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا الفرضية الإجرائية

المجموعات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الرتبة المهنية	بين المجموعات	243,475	2	121,738	,578	,568
	داخل المجموعات	5683,892	27	210,515		
	الكلية	5927,367	29			

القراءة الإحصائية رقم 10: نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (243,475) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (الرتبة المهنية) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للخبرة من طرف العمال، ثم التباين داخل المجموعات (5683,892) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية وليس تأثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (5927,367) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، ومجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوماً على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (,578)، والتي يتم حسابها من خلال قسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير الفروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الرتبة، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية لـ:

والتي فاقت مستوى الدلالة المعمول به ، نقرر أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً للرتبة.

2_تفسير و مناقشة نتائج الفرضيات: بعد أن تم التطرق إلى عرض النتائج في الجداول التي تم عرضها في العنصر السابق من هذا الفصل، سيتم استعراض في هذا العنصر مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة.

2_1_تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

يتضح من خلال الفرضية العامة والتي كان نصها: "توجد علاقة إرتباطية بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى رجال الحماية"، أنه قد تم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين المرونة النفسية و الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية.

قد تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة عيسات مريم وايت مجبر واكلي بديعة حيث توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، يمكن تفسير ذلك بقدرة العمال في التحكم بضغط العمل المترتبة عنه والتي بدورها عادة ما تكون مصدر توتر وقلق وذلك راجع إلى إرتفاع مستوى المرونة النفسية.

2_2_تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى: يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً للسن".
لم تتحقق الفرضية الأولى وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عزة وجلالة (1997) ودراسة بن شعبان آسيا وشريفي هناء (2021).

ومن خلال تفسيرنا للفئتين أولى والثانية نستنتج أنه الأكثر عرضة للضغوط النفسية ، لأنهم معنيين دائما ببذل جهد أكبر مع السعي دائما نحو الإبداع والتجديد والابتكار في طرق العمل، لأنهم يقومون بكل التدخلات باختلافها من إسعاف وإنقاذ وإطفاء.(عبد الحق 2019، 115).

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية: يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً للخبرة".

لم تتحقق الفرضية الثانية و قد اختلفت مع دراسة بوحارة (2012) ودراسة بن شعبان آسيا وشريفي هناء(2021)، وهذا يعني أن سنوات العمل لرجال الحماية المدنية لا تؤثر في نسبة الضغط لديهم وبالتالي الجوانب

المرتبطة بالعمل تمثل أكبر مصدر للضغط النفسي بالنسبة لرجال الحماية المدنية مقارنة بالجوانب الأخرى وهذا يرجع إلى أن العمل في الحماية المدنية يتسم بالصعوبة وقد لا يستطيعون الأعوان تجاوز هذه الصعوبات رغم المرور عدد السنوات في العمل بمعنى أن الخبرة المهنية لا تلعب الدور الإيجابي في تخفي تلك الصعوبات التي يواجهونها أثناء التدخلات والتي بدورها تؤدي إلى الضغط النفسي (الغائب 2013، 125).

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة: : يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعاً للرتبة". لم تتحقق الفرضية الثالثة و قد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة بن شعبان آسيا وشريفي هناء (2021). حيث يمكن تفسير هذه النتيجة نظراً لتطابق الظروف الحيطية بالعاملين على حد سواء ، إضافة إلى ان العمال و ان اختلفت رتبتهم فهم يزاولون نفس المهام و يقومون بنفس الأعمال مما جعل الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية لا يظهر بشكل واضح ، فرجل الحماية المدنية بكل الأحوال يتسم بروح المسؤولية و الجد بالإتقان في العمل .

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الرابعة: : يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية تبعاً للسن". و لم تتحقق الفرضية الرابعة و قد اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة فضيلة وبوحفافي طارق (2023) ، يمكن تفسير هذه النتيجة بالاهتمام المتزايد على الجانب النفسي للعون أثناء فترة تكوينه في مرحلة التريص .

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الخامسة: يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية تبعاً للخبرة". لم تتحقق الفرضية الخامسة وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة عبد الله خالف (2018)، وتوافقت مع دراسة زدام فضيلة وبوحفافي طارق (2023) بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية للمرونة النفسية لدى الضباط و ضباط الصف العاملين بمديرية الحماية المدنية لولاية باتنة تبعاً لمتغير الخبرة .

بالرغم من الضغوط وأحداث التي يتعرض لها أعوان الحماية المدنية أثناء العمل لكنه يتخطونها ، وهذا ما يبينه ارتفاع مستوى المرونة النفسية لديهم على ضوء أبعاد المرونة النفسية لإلتزام والتحكم والتحدي حيث يصف بيرجر الافراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة (ايدير 2017، 216).

تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية السادسة: يتضح من خلال نتائج هذه الفرضية بأنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية تبعاً للرتبة". لم تتحقق الفرضية السادسة و قد توافقت مع دراسة زدام فضيلة وبوحفافي طارق (2023)

3_الاستنتاجات:

على ضوء النتائج التي التوصل إليها في البحث الحالي من خلال التحليل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، توصلنا إلى النتائج التالية :

-نتيجة الفرضية الرئيسية:

_لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي والمرونة النفسية .

_نتائج الفرضيات الفرعية:

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للسنة.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للخبرة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للرتبة.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للسنة.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للخبرة.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية تبعاً للرتبة.

الخاتمة

الخاتمة:

بشكل عام، تعدُّ دراسة المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في علم النفس المعاصر خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي حيث من خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسي وإستراتيجيات المستخدمة في تنمية المرونة النفسية كما أدرجنا أيضا إلى بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية وبعض السمات لذوي المرونة النفسية كما تطرقنا أيضا إلى بعض مفاهيم الضغط النفسي ومراحله وأنواعه كما نسبنا إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

و نرجو من الله ان تكون رحلة ممتعة وشيقة، وكذلك نرجو أن تكون قد أرتقت بدرجات العقل الفكر، حيث لم يكن هذا الجهد بالجهد اليسير، ونحن لا ندعى الكمال فإن الكمال لله عز وجل فقط، ونحن قد قدمنا كل الجهد لهذا البحث، فإن وفقنا فمن الله عز وجل وإن أخفقنا فمن أنفسنا، وكفانا نحن شرف المحاولة، وأخيرا نرجو أن يكون هذا البحث قد نال إعجابكم.و بتلك الآية الكريمة ننهي الرسالة : بسم الله الرحمن الرحيم:" ﴿ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَصُرُونَكَ مِنْ شَيْءٍ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴾ {سورة النساء: 113} .

التوصيات والإقتراحات:

- قمنا في هذه الدراسة بصياغة مجموعة من التوصيات والاقتراحات وهي :
- _ توفير التدريب والتأهيل المناسب و ذلك من خلال تقديم برامج تدريبية مكثفة و شاملة لرجال الحماية المدنية بهدف تعزيز المرونة النفسية لديهم يمكن أن يشمل ذلك تعليم استراتيجيات إدارة الضغط وتعزيز التحمل العاطفي والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة.
 - _ ينبغي تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي لرجال الحماية المدنية داخل المنظمة. يمكن أن يشمل ذلك توفير آليات للتحدث عن الضغوط النفسية وتعزيز التواصل الفعال بين الزملاء والإدارة.
 - _ تطوير استراتيجيات إدارة الضغط و ذلك من خلال توفير أدوات وتقنيات ملائمة لمساعدة رجال الحماية المدنية على التعامل مع الضغوط النفسية و يمكن أن تتضمن هذه الاستراتيجيات تعلم تقنيات التنفس العميق والتأمل والتمارين الرياضية للتخفيف من التوتر وتعزيز الاسترخاء.
 - _ إنشاء آليات للكشف المبكر والتدخل النفسي إذ ينبغي تطوير نظم معينة للكشف المبكر عن علامات الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية وتقديم الدعم والمساعدة المناسبة عند الحاجة ، و يمكن توظيف مستشارين نفسيين أو مرشدين لتقديم الدعم والمساعدة الفردية أو الجماعية.
 - _ تعزيز التوعية بالصحة النفسية إذ يمكن إجراء حملات توعية وتنقيفية داخل المنظمة لزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها. يجب تشجيع رجال الحماية المدنية على طلب المساعدة والبحث عن الموارد المتاحة لدعمهم النفسي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم "سورة النساء" (113)

ابراهيم بوناب رضوان . الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز
_ عمال مركب تكرير البترول بسكيكدة_ . سطيف: قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، .

"الجريدة الرسمية . " خاصة بالحماية المدنية، 2011: المادة 76.

أماني حسن حسين عبد السلام . الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط
للموظفين المقطوعة رواتبهم. غزة-فلسطين: كلية التربية جامعة الإسلامية .

أميمة ،بن دايحة .مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في ظل جائحة كورونا دراسة عيادية
لثلاث حالات بالوحدة الثانوية .بسكرة :كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ،

أنس سليم الأحمدي. حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات . مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.

أنس سليم الأحمدي. حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. المجلد ط1. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.

باسل محمد الشبول لانا . المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك
. اليرموك: قسم علم النفس الإرشادي والتربوي.

باهي سلامي . مصادر الضغوط المهنية والإضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط
والثانوي . الجزائر: قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

بن سالم ايدير. الصلابة لدى اعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة المهنية ، مجلة وحدة البحث
في التنمية وإدارة الموارد البشرية ، . البويرة : المجلد8، العدد02.

بن سالم ،ايدير ،و بوعبد الله لحسن . الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة
المهنية (دراسة مقارنة بمدينة البويرة .(سطيف).

بن صالح يوسف العزري سالم. المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى طلبة كلية علوم الشرعية. سلطنة عمان: قسم التربية والدراسات الإنسانية.

ترجمة محمد سعيد ابو حلاوة جمعية الامريكية لعلم النفس . الطريق إلى المرونة النفسية . الأسكندرية: كلية التربية قسم علم النفس.

جمعة سيد يوسف . إدارة الضغوط . مصر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث،

حمدان عبد الله الصوفي . مفهوم الأصالة والمعاصرة في التربية الإسلامية . مكة المكرمة: جامعة أم القرى

خيرة شويطر . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية _دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران _ . وهران: كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية .

راف الله بوشعراية ،و الداخ الطاهر فتحي .الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء و أمهات أطفال التوحد .ليبيا :مجلة ليبية العالمية العدد 14.

ربيعة. مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. جمهورية العراق: دار الكتب والوثائق ببغداد.

—مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص .جمهورية العراق : دار الكتب والوثائق ببغداد..

ريمة صندلي . الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار _دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين _ . سطيف: كلية علوم الإنسانية و الإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا .

- زاهر أسماعيل الغريب. البرامج التوعوية العربية في مجالات الحماية المدنية. 1. الرياض: مركز الدراسات والبحوث جامعية نايف العربية العلوم الأمنية
- سارة حساني . المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة (دراسة عيادية لثلاث حالات بولايتي بسكرة وقسنطينة). جامعة محمد خيضر _بسكرة_ : كلية علوم الإنسانية والاجتماعية .
- سلاف مشري . الضغط النفسي في المجال المدرسي : المفوم والمصادر والإستراتيجيات المواجهة . العراق: جامعة بابل العدد 29.
- سويلم عبد الحق. الضغوط النفسية وعلاقتها بالإلتزام التنظيمي لدى عمال الدوريات _دراسة ميدانية بالوحدة الثانوية للحماية المدنية بنورة _غرداية . غرداية: كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، 2019.
- صابر ملا أحمد. دور المرونة النفسية في توسيط العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والصحة النفسية للمقيمين في الحجر الصحي بسبب فاجعة Covid 19. أرييل: كلية التربية قسم الإرشاد التربوي والنفسي جامعة صلاح الدين، 2021.
- صباح جبالي . الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون _دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف _03_وصنف_05_باتنة. باتنة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 2011.
- صلاح، نشوى .قهوة صباحية مع النفس .مكتبة الحبر الالكتروني أسعد الكناني . 2021 ،
- عامر ابوشحادة عبد الكريم. إدارة مكاتب والسكرتاريا ، ادارة الأعمال المكتبية ،. المجلد ط1. عمان: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع، 2019.
- عبد الرحمان محبوب . "مدى تحقيق المناهج الدراسية لأهدافها التعليمية في المرحلة الأساسية من وجهة نظر المدرسين والموجهين والمديرين". 3. مصر: مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي ، 1995.

- عبد الرحمان بن سليمان الطريري. الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه. تحرير ط2. سعودية: مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع، 2014.
- عبيدات، أبو النصار محمد، و مبيضين عقلة. منهجية البحث العلمي ، القواعد والمراحل والتطبيقات. 2. الأردن: دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 1999.
- عثمان ،مريم .الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية دراسة ميدانية على أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بسكرة .بسكرة :كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس والعلوم التربوي . 2009 ,
- عمر شعبان شقورة يحيى. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضى عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسفية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، 2012.
- فاروق ،السيد عثمان .القلق وغدارة الضغوط النفسية .القااهرة :دار الفكر العربي ط.2001, 1
- فاطمة ،عبد الرحيم النوايسية .الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة Edité par ط.1. عمان ، الأردن :دار الصفاء للنشر والتوزيع.2013 ,
- فاطمة حساني. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13_14_15سنة) دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي. ورقلة: كلية علوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية، 2014.
- فيرا بيفير. التفكير الإيجابي. المجلد ط 1. الرياض، السعودية: مكتبة جرير، 2011.
- قانة ،أنيسة .دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على تعافي من الإدمان على المخدرات دراسة عيادية لحالتين بالمركز الوسيطي لعلاج الإدمان بتجديت بولاية مستغانم .مستغانم :جامعة عبد الحميد بن باديس. 2019 ,

كمال العايب. أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية (دراسة ميدانية في ولاية سكيكدة. أم البواقي: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية.

مجيد عبد الكريم حبيب. دراسات في أساليب التفكير. المجلد ط 1. مصر: مكتبة النهضة المصرية.

محمد سعيد أبو الحلاوة. الطريق إلى المرونة النفسية. مصر: جامعة الإسكندرية.

محمد علي بريقة . علاقة المرونة النفسية بمتغري الجنس والسن ، دراسة ميدانية لطلبة معهد العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح. ورقلة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

مريم عيسات ، و آيت مجبر واكلي بديعة . استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية مجلة 5، العدد1. سطيف : جامعة محمد لمين دباغين.

نائف ,علي أيبو .الضغوط النفسية .جمهورية مصر العربية :دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية.

نرمين غريب. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرض السكرس . مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلى الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (36)العدد (3).

نعمان ابراهيم وافي مروان. المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى. غزة: جامعة الأقصى

هناء بوحارة. الإحترق الوظيفي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ، رسالة ماجستار . سطيف: جامعة فرحات عباس.

1_cohen , janicki-Deverts, et Miller. psychological stress and disease .

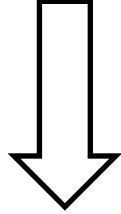
SHAIJARENWANA. Etudes exploratoires deeffetsbénéfiques dela méditation sur le stress professionnel. strasbourg : thèse présentée pour obtenir le grade de docteur de l' universtie louis pasteur .

2_smith, johnson. Psychological stressand health .

الملاحق

مديرية الحماية المدنية للولاية

D . P . C . W



مصلحة الحماية المدنية

SPG

مصلحة الادارة و الامداد

SAA

مصلحة الوقاية

SP

مكتب الدراسات	مكتب المخططات	مكتب المستخدمين و النشاط الاجتماعي
مكتب المراقبة	مكتب الاتصالات الميدانية	مكتب التكوين
مكتب التوثيق و الاحصائيات التحسيس	مكتب اجهزة الحماية	مكتب الاملاك
مكتب الخرائط و الاخطار الخاصة	مكتب الاسعاف الطبي و ترقية الاسعاف	مكتب المالية و المحاسبة

ملحق رقم (03) يبين الهيكل التنظيمي للمديرية العامة للحماية المدنية

الملحق رقم 02:

مقياس المرونة النفسية

في إطار قيامنا بإجراءات بحث علمي للحصول على شهادة الثانية ماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك هذه الإستثمارات راجيا منك مساعدتنا بوضع العلامة (+)

أمام الإجابة التي تراها مناسبة ونحيطك علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة .

أنثى :

الرتبة :

بيانات خاصة : الجنس : الذكر

السن _ عدد السنوات العمل :

أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	العبارات
					1_ ابحث عن حل لمواجهة المواقف
					2_ لا أترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي
					3_ قادرا على التأثير في مسار سير الأمور
					4_ أحول المشكل إلى تحدي
					5_ اصر على حل مشكل
					6_ أومن انني قادرا على تحسين الأمور
					7_ اشك في تجاوز المشكل
					8_ اواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز
					9_ اشعر بالعجز أمام الصعوبات

					10_ ألتزم في حل المشكل
					11_ اعتقد انني لدي استعدادات تمكنني من التغلب على المشكل
					12_ اعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام
					13_ أرى الحاجز بنظرة ايجابية
					14_ اتحكم في سير الأمور
					15_ اعتقد انني لدي استعدادات تمكنني من التغلب على المشكل
					16_ النظر في الناحية الإيجابية للمشكل
					17_ النظر إلى النتائج الإيجابية الناتجة عن حل المشكل
					18_ النظر إلى نفسي على حل المشكل كعاجز على حله
					19_ أعود من جديد باستعدادات اكثر
					20_ الخروج من مشكل بقوة أكثر
					21_ تطوير استعدادات جديدة
					22_ قدرة على مواجهة صعوبات جديدة
					23_ تطوير معارف جديدة

مقياس الضغط النفس

في إطار قيامنا بإجراءات بحث علمي للحصول على شهادة الثانية ماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك هذه الإستمارات راجيا منك مساعدتنا بوضع العلامة (+)

أمام الإجابة التي تراها مناسبة ونحيطك علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة .

: أنثى
: الرتبة

: الجنس : الذكر
_ السن _ عدد السنوات العمل :

الرقم	العبارات.	موافق	محايد	معارض
1	أعاني من قلة التركيز			
2	أجد صعوبة في تذكر بعض الأحداث			
3	أواجه صعوبات في اتخاذ بعض القرارات			
4	أجد صعوبة في فهم ما يجري من حولي			
5	أجد صعوبة في فهم التعليمات الموجهة إلي			
6	لأستطيع ايجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهني			
7	لا أهتم بما يجري من حولي			
8	أصبح ذهني مشوشا			

			أعاني من قلة النوم	9
			أجد صعوبة في النوم	10
			أشعر بالغثيان بصفة متكررة	11
			أشعر بزيادة ضربات قلبي	12
			أعاني من ارتفاع ضغط الدم	13
			أعاني من إضطرابات في الجهاز الهضمي	14
			أعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم	15
			أعاني من فقدان الشهية	16
			أعاني من الآلام في الرأس	17
			أشعر بتعب كبير	18
			أعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح	19
			أصبحت أزور الأطباء باستمرار	20
			أشعر بالام في الظهر	21
			أشعر بالارتياح عندما لا اذهب الى العمل	22
			غالبا ما اتأخر في الوصول الى مكان عملي	23

			أصبحت لا اهتم بمظهري الخارجي	24
			اتعاطى العقاقير المنشطة مثل القهوة	25
			اصبحت ارتكب بعض الاخطاء اثناء عملي	26
			اصبح مستوى نشاطي منخفضا	27
			اتصرف بعنف مع كل من يقف بطريقي	28
			لا امارس النشاطات الرياضية	29
			ادخن بكثرة عندما اكون متوترا	30
			اصبحت ارجع متأخرا الى المنزل	31
			احب ان ابقى وحدي	32
			يحاول رؤسائي اعطاء صورة سيئة علي	33
			رؤسائي يشككون في قدراتي	34
			رؤسائي لا يتيحون لي فرصة الابداع	35
			يضايقني اسلوب الاشراف المتبع داخل المركب	36
			اشعر بالثوتر كلما قابلت المسؤولين عن العمل	37
			اشعر ان زملائي لا يتقون بي	38

			اصبحت سريع الغضب	39
			اشعر بالخوف من الفشل في حياتي	40
			زملائي ينشرون دعاية سيئة عني	41
			عدد اصدقائي قليل	42
			الراتب الذي اتقاضاه لا يكفي لسد الحاجات الضرورية	43
			الراتب الذي اتقاضاه لا يتناسب مع الجهد الذي ابدله	44
			لا يوجد نظام حوافز جيد في المركب	45
			العمل المطلوب مني يفوق طاقتي	46
			الوقت المحدد للعمل لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني	47
			انا مسؤول عن واجبات كثيرة	48
			المهام المستندة إلي صعبة	49
			عملي يحتاج الى الدقة في الاداء	50
			طبيعة عملي تشعرني بالملل	51

			عملي يحتاج الى الإنتباه دائماً	52
			اتحمل المسؤولية الكاملة عن اي خطأ	53
			اشعر بالتوتر لانني اعمل في مكان يحتوي على الكثير من المخاطر	54
			اشعر انني اقوم ببعض التصرفات و التي تتعارض مع مبادئ	55
			اشعر بأن عملي يآثر سلبا على حياتي الاجتماعية	56
			إنخفاض مستوى ثقتي بقدراتي	57
			احيانا اتخذ قرارات متسرة	58
			اشعر باحباط كبير	59
			اصبحت كثير القلق	60
			لا اتقبل النقد من احد	61
			تنتابني مشاعر الاكتئاب	62
			زملائي يقومون بتقديم المساعدة لي على الحاجة اليهم	63
			اشعر بالتوتر عندما اقابل بعض زملاء العمل	64

Corrélations non paramétriques

		daghtnafsi	mrouna
Rho de Spearman		Coefficient de corrélation	1,000
	daghtnafsi	Sig. (bilatérale)	,524
		N	30
		Coefficient de corrélation	-,121
	mrouna	Sig. (bilatérale)	,524
		N	30

Test-t

Statistiques de groupe

	age	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المرونة النفسية	moins de 30	1	98,0000	.	.
	plus de 30	26	88,0769	14,12210	2,76957

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
	Hypothèse de المرونة variances égales	.	.	,690	25	,497	9,92308	14,39112	-19,71599
Hypothèse de التفسيية variances inégales	9,92308	.	.	.

A 1 facteur

Descriptives

المرونة النفسية

	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimu m	Maximu m
					Borne inférieure	Borne supérieure		
moins de 5 ans	2	95,5000	3,53553	2,50000	63,7345	127,2655	93,00	98,00
moins de 10 ans	13	83,1538	17,0677 4	4,73374	72,8399	93,4678	46,00	105,00
moins de 15	15	89,6667	11,8843 6	3,06853	83,0853	96,2480	61,00	106,00
Total	30	87,2333	14,2965 7	2,61018	81,8949	92,5718	46,00	106,00

ANOVA à 1 facteur

المرونة النفسية

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	441,841	2	220,921	1,087	,351
Intra-groupes	5485,526	27	203,168		
Total	5927,367	29			

A 1 facteur

Descriptives

المرونة النفسية

	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximu m
					Borne inférieure	Borne supérieure		
liuetentan t	8	90,1250	18,97696	6,70937	74,2599	105,9901	46,00	106,00
officier	10	83,3000	13,52405	4,27668	73,6255	92,9745	59,00	105,00
arif	12	88,5833	11,74315	3,38995	81,1221	96,0446	61,00	100,00
Total	30	87,2333	14,29657	2,61018	81,8949	92,5718	46,00	106,00

ANOVA à 1 facteur

المرونة النفسية

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	243,475	2	121,738	,578	,568
Intra-groupes	5683,892	27	210,515		
Total	5927,367	29			

Test-t

Statistiques de groupe

	age	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضغط النفسي	moins de 30 ans	12	76,4167	9,88533	2,85365
	plus de 30 ans	18	75,3333	12,11222	2,85488

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,010	,922	,257	28	,799	1,08333	4,20749	-7,53532	9,70198
Hypothèse de variances inégales			,268	26,719	,790	1,08333	4,03654	-7,20303	9,36970

A 1 facteur

Descriptives

الضغط النفسي

	N	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimu m	Maximu m
					Borne inférieure	Borne supérieure		
moins de 5ans	4	75,0000	10,5514 6	5,27573	58,2103	91,7897	64,00	85,00
moins de 10	13	81,0000	6,04152	1,67562	77,3491	84,6509	69,00	90,00
moins de 15 ans	13	70,7692	13,2988 3	3,68843	62,7328	78,8056	47,00	87,00
Total	30	75,7667	11,1066 4	2,02779	71,6194	79,9140	47,00	90,00

ANOVA à 1 facteur

الضغط النفسي

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	683,059	2	341,529	3,186	,057
Intra-groupes	2894,308	27	107,197		
Total	3577,367	29			

