

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
كلية الآداب واللغات والعلوم الإجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

## أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية - عين تموشنت -

تحت إشراف الاستاذة:

د. سبع هاجيرة

من إعداد الطالبتين:

- حاج عبد الرحمان مروى

- تلمساني خديجة

تاريخ المناقشة: 2022 / 06 / 08

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
سعدى عربية	أستاذ محاضر - أ -	رئيساً
سبع هاجيرة	أستاذ محاضر - أ -	مشرفاً ومقرراً
قلعي أمال	أستاذ محاضر - أ -	مناقشاً

السنة الجامعية: 2021 - 2022

## إهداء

الحمد لله الذي أعانني بالعلم وأكرمني بالتقوى ورزقني العافية

أتقدم بإهداء هذا العمل

إلى بحر الحنان ونبع الأمان إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب  
أمي الغالية نور حاضري وشعاع مستقبلي صاحبت القلب الحنون والصدر الرحب حفظك الله ورعاك.  
إلى من أحسن إلينا وتعب و تحدى الصعاب من أجلنا، إليك يا من نورت لي دربي وكنت محفزي على  
المضي قدما إلى صاحب الفضل العظيم أبي العزيز حفظك الله ورعاك.

إلى النجوم المضيئة وربيع حياتي إلى كتفي وسندي في الحياة أخي وأختي

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف زهرة التخرج  
إلى صديقتي خديجة.

إلى كل أفراد عائلتي، إلى كل من أحبهم قلبي، إلى أخواتي وصديقاتي،

إلى كل من ضحى واجتهد وصبر من أجل رفع راية العلم.

إليهم جميعا أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

مروى

## إهداء

الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم أكن لأصل إليه لو لا فضل الله علي أما بعد  
اهدي هذا العمل إلى :

من اقترن اسمهما باسم رب العالمين \*أمي و أبي\* حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي

من أمدّنتني بالنصح والإرشاد \*أختي\* الغالية والحبّيبة

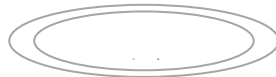
أختي الثانية و رفيقة دربي \*مروى\*

جميع أفراد عائلتي وأحبتي

جميع أصدقائي بدون استثناء

كل من علمني حرفا في هذه الدنيا

خديجة



## شكر

الحمد لله الذي منحنا الشجاعة والقوة للقيام بهذه المذكرة وفتح لنا أبواب المعرفة ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

أما بعد، لم يكن باستطاعتنا تحقيق هذا العمل إلا بمساعدة أشخاص الذين نود أن نعبر لهم عن امتناننا الكبير:

أولا نتقدم بشكرنا الصادق للأستاذة الفاضلة **سبع هاجيرة** التي تكرمت بموافقتها للإشراف على هذه المذكرة والتي لم تبخل علينا بمساعدتها ونصائحها وتوجيهاتها القيمة.

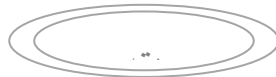
الشكر الخالص للأستاذة **ملال خديجة** من جامعة وهران على مساعدتها لنا في الحساب بالبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية.

كما نتوجه بجزيل الشكر للأساتذة المحكمين على تحكيمهم للمقياس.

ونشكر بشكل خاص الأخصائي النفساني **مغصّر عبد القادر** على جهوده وتعاونه معنا.

وتقدم بالشكر لكل العاملين بمديرية الحماية المدنية وبالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت على حسن التعامل والاستقبال.

**مروى & خديجة**



## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ- ب	إهداء
ت	الشكر
ث	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
01	مقدمة البحث

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

07	أولاً- طرح إشكالية البحث
08	ثانياً- تحديد وصياغة فرضيات البحث
09	ثالثاً- هدف البحث
09	رابعاً- أهمية البحث
09	خامساً- أسباب ودوافع اختيار الموضوع
10	سادساً- التعاريف الإجرائية الخاصة بالبحث

#### الفصل الثاني: الضغط النفسي

13	تمهيد
13	أولاً- مفهوم الضغط النفسي
14	ثانياً- أنواع الضغط النفسي
15	ثالثاً- تصنيف الضغط النفسي حسب DSM4
16	رابعاً- أعراض الضغط النفسي
17	خامساً- مراحل الضغط النفسي
18	سادساً- مصادر وأسباب الضغط النفسي
19	سابعاً- آثار الضغوط النفسية
20	ثامناً- آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية
21	تاسعاً- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
22	خلاصة الفصل

#### الفصل الثالث: الصحة النفسية

25	تمهيد
25	أولاً- مفهوم الصحة النفسية
26	ثانياً- أهمية الصحة النفسية
26	ثالثاً- معايير الصحة النفسية

27	رابعاً- مناهج الصحة النفسية .....
28	خامساً- مظاهر الصحة النفسية .....
29	سادساً- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .....
29	سابعاً- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية .....
30	خلاصة الفصل .....

### الفصل الرابع: الحماية المدنية

33	تمهيد .....
33	أولاً- مفهوم الحماية المدنية .....
33	ثانياً- أهمية الحماية المدنية .....
34	ثالثاً- المهام الأساسية للحماية المدنية .....
34	رابعاً- خصائص الحماية المدنية .....
35	خامساً- علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع .....
35	سادساً- العوامل المسببة لضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .....
36	سابعاً- ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط .....
37	خلاصة الفصل .....

### الجانب الميداني

### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

41	تمهيد .....
41	أولاً- الدراسة الاستطلاعية .....
41	1 -تعريف الدراسة الاستطلاعية .....
41	2 -أهمية الدراسة الاستطلاعية .....
41	3 -أهداف الدراسة الاستطلاعية .....
42	4 -حدود الدراسة الاستطلاعية .....
42	5 -العينة ومواصفاتها .....
44	ثانياً- الدراسة الأساسية .....
44	1 -منهج الدراسة الأساسية .....
44	2 -أدوات الدراسة .....
47	3 -حدود الدراسة الأساسية .....
50	4 -عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها .....
50	5 -الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة .....
53	6 -مقياس الخصائص السيكومترية .....

54.	7 - الأساليب الإحصائية .....
55.	خلاصة الفصل .....
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
58.	تمهيد .....
58.	أولاً- عرض نتائج الدراسة .....
58.	1- عرض نتائج الفرضية الأولى .....
59.	2- عرض نتائج الفرضية الثانية .....
59.	3- عرض نتائج الفرضية الثالثة .....
60.	ثانياً- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .....
60.	1 -مناقشة نتائج الفرضية الأولى .....
60.	2 -مناقشة نتائج الفرضية الثانية .....
61.	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .....
62.	خلاصة الفصل .....
63.	استنتاج عام .....
64.	الخاتمة .....
65.	توصيات واقتراحات .....
67.	قائمة المراجع .....
74.	قائمة الملاحق .....
93.	ملخص الدراسة .....

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
21	الأساليب الإستراتيجية للضغط النفسي	1
42	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية (للصحة النفسية) حسب متغيرات الدراسة	2
43	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية (الضغط النفسي) حسب متغيرات الدراسة	3
45	أبعاد مقياس الصحة النفسية	4
45	تصنيف بدائل ودرجات الصحة النفسية	5
46	تصنيف درجات الضغط النفسي	6
47	أبعاد الضغط النفسي	7
50	قائمة الأساتذة المحكمين	8
50	ملاحظات المحكمين	9
51	عبارات قبل وبعد التحكيم	10
53	يوضح الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة العليا والدنيا	11
54	يوضح الفروق في مستوى الصحة النفسية بين المجموعة العليا والدنيا	12
58	يوضح مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية	13
59	يوضح مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية	14
59	يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية	15

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
18	مراحل الاستجابة للضغط النفسي	1



مفلمه

## المقدمة:

يمر الإنسان بالعديد من المواقف العصبية والسيئة في حياته اليومية والتي تكون عبارة عن تجارب وخبرات قاسية تؤدي إلى عدم استقراره وتوازنه وهذا ما يسبب بظهور حالات انفعالية غير مرغوب فيها والتي ينتج عنها ضغط نفسي مرتفع.

وعليه لقي موضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرا من طرف العلماء والباحثين في مجال علم النفس، حيث ظهر هذا المصطلح على يد العالم الكندي ذو أصول نمساوية "هانز سيللي" سنة 1980 وعرفه على انه استجابة جسدية عامة أو غير محددة لأي متطلبات تسبب ضررا له، و يعتبر من الظواهر المعقدة التي تفسر على عدة أسس منها النفسية السلوكية والفيزيولوجية وغيرها، وأيضا يعتبر ظاهرة نفسية شائعة في الحياة المعاصرة التي لا يسلم منها أي فرد في المجتمع ومثالا عن ذلك أن الإنسان يشعر بالضيق إذا لم يستطيع إشباع حاجاته و الوصول لأهدافه. وقد بات هذا المفهوم سمة من سمات شخصية الفرد في الحياة الراهنة خاصة في بيئة العمل فكلما زادت تعقيدات الحياة زاد تعرضه للضغط وكلما تكررت الأحداث الضاغطة بالنسبة للعامل أدت به للشعور بعدم الاستقرار النفسي وعدم الرضا عن وظيفته وبالتالي يشكل إجهاد لصحته النفسية، فهذه الأخيرة تمثل الجزء الأساسي لضمان العافية للفرد وقدرته على أداء وظائفه بشكل فعال حيث تركز الصحة النفسية في مكان العمل على توازن الشخص وتكيفه مع وظيفته وطريقة تعامله مع المواقف التي يواجهها أثناء العمل.

ومن ابرز المهن التي يتعرض فيها الفرد للضغوطات نذكر مهنة الحماية المدنية فهي تعتبر من الوظائف الصعبة والضاغطة التي لها تأثير كبير على الصحة النفسية للعون وهذا عائد للمواقف التي يعيشها أعوان الحماية المدنية أثناء قيامهم بوظائفهم المتمثلة في إسعاف وإنقاذ وحماية السكان وممتلكاتهم من أي خطر والتي تؤدي بهم لعيش مشاهد مؤلمة وأحداث عنيفة أثناء عملهم ، مما يسبب للعون التعرض قبل وأثناء عملية التدخل لضغوطات مرتفعة تؤدي به لعدم القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات وتحمل الأخطار والمسؤوليات.

وعليه سيتم التطرق في دراستنا الحالية إلى موضوع "أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية" حيث تم تقسيم الدراسة كالتالي حيث تضمنت على مقدمة البحث وجانبين نوردهما في:

أ - الجانب النظري: ويشمل أربعة فصول:

الفصل الأول المعنون بمدخل الدراسة ويتضمن مدخل عام للموضوع وأهميته وشملت طرح إشكالية البحث، صياغة فرضيات الدراسة، الهدف من البحث وأهميته، دوافع وأسباب اختيار الموضوع، التعاريف الإجرائية.

الفصل الثاني المعنون بالضغط النفسي ويتضمن تمهيد، مفهوم الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، تصنيف الضغط النفسي حسب DSM4، أعراض الضغط النفسي، مراحل الضغط النفسي، مصادر وأسباب الضغط النفسي، آثار الضغوط النفسية، آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية، أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث والذي يسلط الضوء على الصحة النفسية ويضم مفهوم الصحة النفسية، أهمية الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، مناهج الصحة النفسية، مظاهر الصحة النفسية، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، خلاصة الفصل.

الفصل الرابع والذي يسلط الضوء على الحماية المدنية ونورد فيه مايلي مفهوم الحماية المدنية، أهمية الحماية المدنية، المهام الأساسية للحماية المدنية، خصائص الحماية المدنية، علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع، العوامل المسببة لضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط، خلاصة الفصل.

ب- الجانب التطبيقي: ويشمل فصلين:

الفصل الخامس تضمن تعريف الدراسة الاستطلاعية، أهمية الدراسة الاستطلاعية، أهداف الدراسة الاستطلاعية، حدود الدراسة الاستطلاعية، العينة ومواصفاتها ثم الدراسة الأساسية والتي تضمنت منهج الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، حدود الدراسة الأساسية، عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها، الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة

الفصل السادس تم تسليط الضوء على عرض نتائج الدراسة، مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات. وأخيرا قمنا بوضع استنتاج عام، خاتمة البحث، توصيات واقتراحات.

## الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الفصل الثالث: الصحة النفسية

الفصل الرابع: الحماية المدنية

# الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

## الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

أولاً- طرح إشكالية البحث

ثانياً- تحديد وصياغة الفرضيات

ثالثاً- هدف البحث

رابعاً- أهمية البحث

خامساً- أسباب ودوافع اختيار الموضوع

سادساً- التعاريف الإجرائية الخاصة بالبحث

## أولاً- طرح إشكالية البحث:

يعتبر العمل أمر أساسي في حياة كل إنسان لضمان حياة كريمة، حيث يسعى من خلاله للوصول إلى حاجته وطموحاته المتعددة والمنشودة، لكنه قد يجعل الفرد يعيش تحت ضغط نفسي كبير سواء كان ايجابي أو سلبي وقد أشارت العديد من الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي أن له تأثير على نفسية العامل و على كيفية أدائه لوظيفته، ومن الوظائف والأفراد التي يمكن أن نجد لديهم ضغط نفسي هم أعوان الحماية المدنية فهم في مواجهة دائمة مع تحديات ومهام وتدخلات تؤثر على حياتهم.

وقد تطرقت دراسة **بوشعالة (2016)** إلى الضغط النفسي وعلاقته بمركز الضبط والسند الاجتماعي المدرك لدى عناصر التدخل الحماية المدنية الدراسة ميدانية بوحدة الحماية المدنية لدائرة بوسعادة وقد هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الضغط النفسي والضببط والسند الاجتماعي وتكونت عينه الدراسة من 83 عون بوحدة الحماية المدنية طبق عليهم اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي واستخدمت بعض الأدوات البحثية وأيضاً مقياسين آخرين هما مقياس مركز الضغط لروثر واختبار الدعم الاجتماعي المدرك، وقد توصلت الباحثة إلى أهم النتائج و التي تتمثل في أن الضغط النفسي لدى أفراد العينة لا يتأثر مستوى تواجده بكل من العوامل التي تناولتها الدراسة كمتغيرات مستقلة وهي مركز الضبط والسند الاجتماعي.

كما تناولت دراسة **سعودي (2020)** والتي درست مستوى الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية (دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية ببسكرة) هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن مستوى الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية من حيث مستويات الضغط (مرتفع،منخفض،متوسط) وتكونت عينة الدراسة من 30 عوناً تم اختيارهم بطريقة عشوائية وطبق عليهم مقياس ليكرت لضغوط العمل وتوصلت الباحثة إلى أهم النتائج هي إن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية متوسط ولا توجد فروق في مستوى ضغوط العمل لدى أعوان الحماية المدنية تبعا لمتغيري الجنس و الأقدمية.

كما قدم **عيسات وايت مجير (2020)** دراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة وقد هدفت للتعرف للكشف عن أهم الاستراتيجيات المستعملة من طرف الحماية المدنية وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية واستهدفت عينة البحث

جميع أعوان الحماية بولاية البويرة وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي حيث طبق عليهم مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الصلابة النفسية وأشارت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة والأبعاد الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وجود مستوى عالي من الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

أما دراسة العايب (2014) والتي تناولت موضوع اثر الضغط النفسي على دافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية دراسة ميدانية بولاية سكيكدة هدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير الضغط النفسي على دافعية الانجاز وكذلك التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تكونت عين الدراسة من 50 عون تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى 52 سنة اعتمد الباحث المنهج الوصفي واستخدم مقياسين مقياس الضغط النفسي ومقياس دافعية الانجاز، وكانت نتائج الدراسة كما يلي: وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز ، درجة الضغط النفسي ودافعية الانجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف عدد السنوات.

ومن هنا نستنتج أن الدراسات المتعلقة بموضوع الضغط النفسي وأثره على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية فقيرة من حيث الربط بين هذه المتغيرات وعليه فان دراستنا الحالية تحاول الإجابة على الإشكال الآتي:

❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية عين تموشنت؟

تساؤلات الدراسة:

1. ما هو مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟
2. ما هو مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟
3. هل توجد علاقة بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟

ثانيا- تحديد وصياغة فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:



❖ توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### فرضيات الدراسة:

وانطلاقاً من التساؤلات السابقة تم صياغة الفرضيات كما يلي:

1. مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.
2. مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية منخفض.
3. توجد علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### ثالثاً: - أهداف البحث:

يكن هدف البحث في معرفة مستوى الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### رابعاً: أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في محاولة:

- توظيف نتائج الدراسة في إثراء الحقل العلمي والحد من ظاهره الضغوط النفسية التي يواجهها أعوان الحماية المدنية.
- وضع حلول واقتراحات ليستفيد منهم أعوان الحماية المدنية مع السعي في الكشف على مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة.
- تعزيز المكتسبات النظرية وتطبيقها في الميدان.
- الاهتمام بالجانب النفسي لدى أعوان الحماية المدنية.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### خامساً - أسباب ودوافع اختيار الموضوع:

- الرغبة في التعمق في مثل هذه المواضيع لارتباطها بالصحة النفسية من جهة وبالمجال المهني من جهة أخرى.
- الرغبة في اكتشاف وتوسيع معارفنا وأفكارنا حول الموضوع المدروس وذلك من اجل تقديم حلول لأعوان الحماية المدنية وتخليصهم من الضغط النفسي وآثاره.
- من الدراسات القليلة التي تطرقت للتعرف على آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية

المدنية خاصة في جامعة بلحاج بوشعيب وذلك حسب اطلاعنا.

### سادسا- التعارف الإجرائية الخاصة بالبحث:

تم التعرض في هذه الدراسة لمجموعة من المتغيرات الأساسية حيث وضع الطالب الباحث تعريفات إجرائية لكل متغير على حدا.

### 1/ الضغط النفسي **Psychologie Pressure**:

- هو عبارة عن شعور متراكم للمواقف العصبية وتكون استجابة الأفراد لضغوطات متفاوتة حسب المواقف التي تعرضوا لها.
- هي الدرجة التي يتحصل عليها أعوان الحماية المدنية في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

### 2/ الصحة النفسية **The Psychological health**:

- هي الحالة النفسية الجيدة التي يتمتع بها الشخص السوي في التوافق مع نفسه والمجتمع.
- هي الدرجة التي يتحصل عليها أعوان حماية المدنية في مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

### 3/ أعوان الحماية المدنية **Civil Protection Agents**:

- هم مجموعة من الأفراد مهمتهم التدخل لحماية ومساعدة السكان وممتلكاتهم والتنقل لموقع الحدث.
- هي العينة التي سيتم تطبيق عليها مقياسي الضغط النفسي والصحة النفسية.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

## الفصل الثاني الضغط النفسي

تمهيد

أولاً- مفهوم الضغط النفسي

ثانياً- أنواع الضغط النفسي

ثالثاً- تصنيف الضغط النفسي حسب DSM4

رابعاً- أعراض الضغط النفسي

خامساً- مراحل الضغط النفسي

سادساً- مصادر وأسباب الضغط النفسي

سابعاً- آثار الضغوط النفسية

ثامناً- آثار الضغط النفسي على الصحة النفسية

تاسعاً- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعتبر عصرنا الحالي عصر الضغوط حيث أصبح الفرد يعيش وسط بيئة تحمل الكثير من المتغيرات الداخلية والخارجية التي تتمثل في الشعور المتراكم للمواقف العصبية التي تطرأ للفرد، حتى أن الضغوطات باتت من الظواهر النفسية الشائعة وامتدت حتى للمؤسسات وعمالها. وانطلاقاً من هذا حاولنا إلقاء الضوء على عدة جوانب مختلفة للضغط النفسي وكل ما يتعلق به مسقطين ذلك على ميدان الحماية باعتباره مجال بحثنا الأول.

**أولاً- مفهوم الضغط النفسي:****1/- تعريف الضغط:**

- أ - الضغط هو حالة من التوتر تنشأ عندما يقوم الشخص بالاستجابة إلى المتطلبات والضغوط الناشئة من العمل، العائلة، المتطلبات الخارجية، احتياجات داخلية. (أشرف، 2020، ص08)
- ب - ويرى Shebilisk أن الضغط ليس إحساس فقط ولكنه قيام الفرد باستجابات للبيئة والأحداث النفسية والتي تبدو وكأنها تهديدات. (الدوري، 2014، ص135)

**2/- تعريف الضغط النفسي:**

- أ - عرف الضغط النفسي في قاموس علم النفس بأنه مجموعة من الصعوبات التي يكون الفرد خلالها غير قادر على مواجهة هذه المشاكل. (مساعد، 2010، ص41)
- ب - عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها عبارة عن أعباء زائدة تنقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة صارمة تتمثل في وقوعه فريسة لمرض مزمن أو فقدان لوظيفة أو الدخول في حالة صراع حاد لأدائه لأدوار مختلفة أو لدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية والزوجية وأن عجز الفرد في مواجهة مثل هذه الأحداث يدخله في حالة من الارتباك والاضطرابات. (العامرية، 2014، ص29)

- ت - يستخدم مصطلح الضغط النفسي 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 الضغوط نتيجة التهديد والخطر وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية والتحويلات الانفعالية والبنية الدافعية متحولة لنشاط ولسلوك لفظي وحركي. (عثمان، 2001، ص18)

ث -الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عديدة منها النفسية والاجتماعية والبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه. (عبيد، 2008، ص21)

ج -الضغط النفسي هو حالة من التوتر الجسمي والنفسي الذي يحدث للفرد نتيجة تعرضه لظروف وصعوبات تتحدى قدراته وإمكاناته للتكيف وتؤدي إلى اختلال في توازنه الجسمي والنفسي وتولد لديه مشاعر الخوف والقلق والإحباط وتخاطر برفاهيته وصحته النفسية حيث تؤدي به لإصدار استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (اشتيوي، 2018، ص25)

ح -يرى Chan أن الضغط النفسي هو عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط، ويمكن أن تكون على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها، وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط إذ أن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن يكون ضاغط لفرد آخر وأن الأفراد الذين يعانون من ضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام. (حسين و المساعد، 2014، ص17-18)

خ -الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض وكلما زادت المتطلبات على الإنسان فوق إمكاناته كلما زادت الضغوط عليه فمثلاً إذا كانت المتطلبات المادية أكثر من إمكانيات الإنسان فكلما شعر بالضغط النفسي عليه. (بدران، ب.س، ص27)

### ثانياً - أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي التي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ويعد أيضاً العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط (الاماره، 2015، ص114) وهي كالتالي:

1. ضغوط انفعالية ونفسية: قلق، اكتئاب، مخاوف مريضة.
2. ضغوط أسرية: صراعات أسرية، انفصال، تربية الأطفال، طلاق.
3. ضغوط اجتماعية: التفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها. (اشتيوي، 2018، ص26-27)
4. ضغوط العمل: صراعات مع المدراء، السفر، الهجرة. (ماجدة، 2008، ص24)
5. ضغوط اقتصادية: أزمات مالية، فقدان العمل بشكل نهائي...
6. ضغوط دراسية: عدم القبول في تخصص، الفشل في مادة معينة.
7. ضغوط عاطفية: تكون بكل نواحيها النفسية والانفعالية. ([www.almerja.com](http://www.almerja.com))

8. ضغوط إيجابية: عبارة عن تغيرات وتحديات التي تفيد نمو الفرد و تحسن من أداءه العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس. (العايب، 2014، ص37)
9. ضغوط سلبية: هي الضغوطات التي يواجهها الفرد وتؤثر على حالته النفسية والجسدية.
10. ضغط مؤقت: هو الذي يحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول.
11. ضغط دائم: هو الذي يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً. (إفري، 2019، ص20)
12. ضغط مرتفع: ناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.
13. ضغط منخفض: حالة من الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي. (حسين و المساعيد، 2014، ص18)

ويشير أيضا الخطيب (2003) إلى هناك عدة أنواع:

1. ضغوط حادة: ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من فرد لآخر وهي استجابات عادية.
2. ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات وأعراض من السهولة ملاحظتها.
3. ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
4. ضغوط بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى. (الغريير و أبو أسعد، 2009، ص28)

### ثالثاً - تصنيف الضغط النفسي حسب الدليل الإحصائي التشخيصي (DSM4):

تصنف الضغوط النفسية من حسب الحدوث التالية:

1. مشاكل متعلقة بمجموعات دعم أولية (موت عضو في العائلة/ ولادة أخ)
2. مشاكل متعلقة بالبيئة الاجتماعية: (موت أو خسارة صديق/ عزلة اجتماعية)
3. مشاكل تعليمية: (مشاكل أكاديمية/ خلافات مع المعلم)
4. مشاكل مهنية: (عدم التوظيف/ تغيير الوظيفة)
5. مشاكل بيئية: (خلافات مع الجيران/ عدم وجود مأوى)
6. مشاكل اقتصادية: (الفقر)
7. مشاكل حول عدم الاشتراك في خدمات الاهتمام الصحي: (عدم وجود خدمات صحية كافية/ عدم كفاية التأمين الصحي)

8. مشاكل متعلقة بالتفاعل مع النظام و القانون

9. مشاكل نفسية: (الحرب/ التعرض لكارثة) (الغريز، 2009، ص115)

### رابعاً- أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغوط ينتج عنه انعدام التوازن ويمكن أن تحدث عنه تشكيلة من الأعراض (إيلول،

2012، ص64) حيث تختلف أعراض الضغط النفسي من فرد لآخر ونذكر منها مايلي:

1. أعراض جسدية: تتمثل في الصداع، ارتفاع ضغط الدم، إمساك، إسهال، التعرق، ألم في الصدر، (غريغ،

2013، ص24-62) رجفة، أنفاس متقطعة، حركات عصبية لا إرادية، غثيان. (زيادة، 2014، ص216-

217)

2. أعراض نفسية: تتمثل في القلق، اكتئاب، حزن، عدم الأمان، الأرق، نوبات الهلع، الخوف من الموت.

(غريغ، 2013، ص21)

3. أعراض سلوكية: نقص الشهية، الإحباط، سلوكيات اندفاعية، ملل، (غانم، 2009، ص18) إفراط في

التدخين، قضم الأظافر، حكة، إهمال الشكل الخارجي. (زيادة، 2014، ص240)

4. أعراض انفعالية: التعصب، سرعة الانفعال، تقلب المزاج، نوبات البكاء، فقدان حس الفكاهة، العدائية.

(زوابلية و غويني، 2017، ص31)

5. أعراض ذهنية: النسيان، صعوبة في التركيز، صعوبة التفكير، (أمنة، 2018، ص36) ضعف الذاكرة، عدم

الدقة، العجز عن استيعاب معلومات جديدة. (رشيد، 2014، ص216)

6. أعراض اجتماعية: الشكوى من الأفراد، الإساءة للغير، خلافات زوجية.

### خامساً- مراحل الضغط النفسي:

المراحل التي يمر بها الفرد عند تعرضه للضغوط النفسية:

➤ رد فعل للأخطار/ استجابة الإنذار أو التنبيه: The alarm response

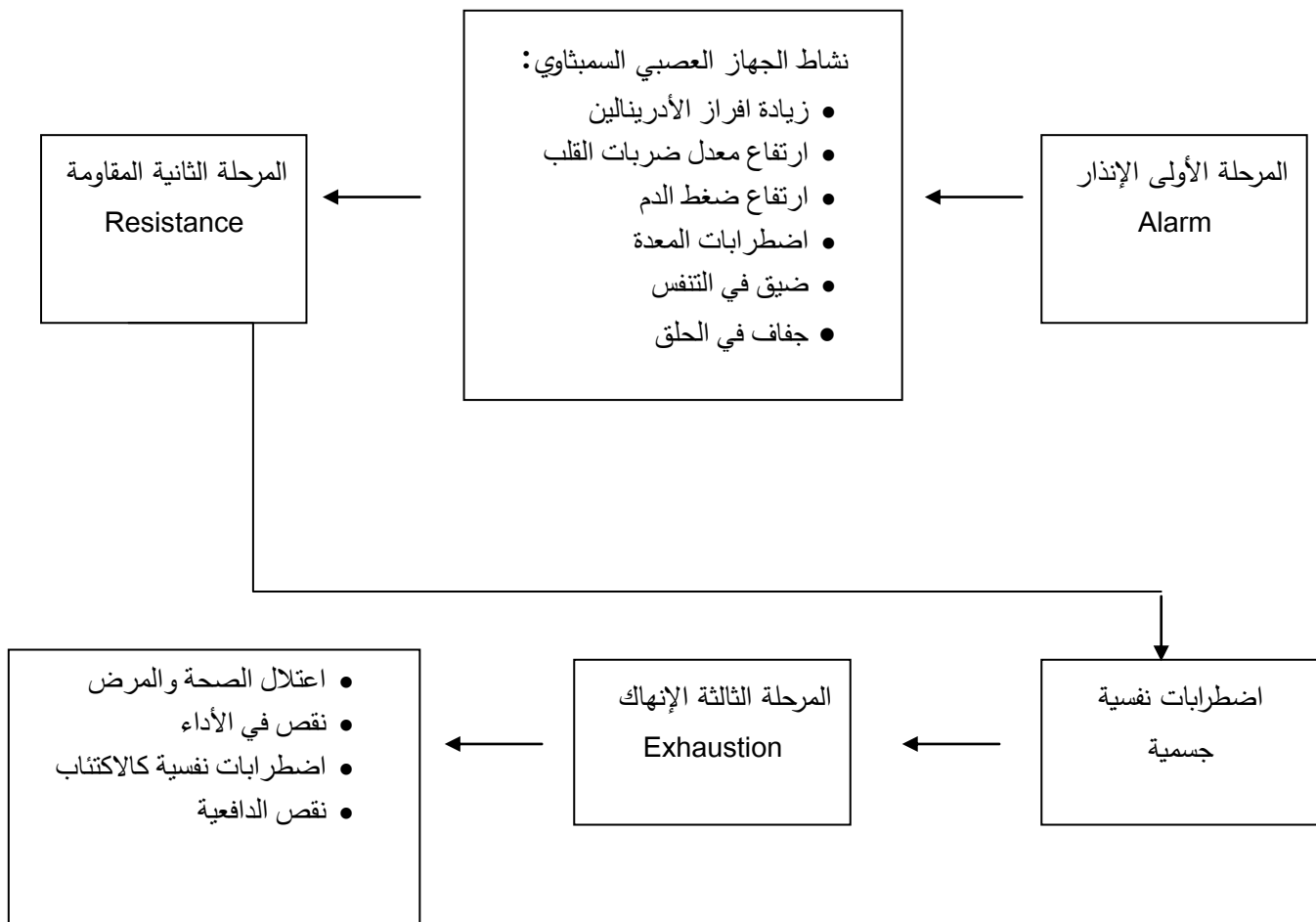
➤ المقاومة أو الدفاع: The stage of Resistance

➤ الإعياء أو الإنهاك: The stage of exhaustion

وهي كالتالي:



1. **مرحلة استجابة الإنذار:** في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهينًا لها و هي عبارة عن تغيرات عضوية كيميائية (النوايسية، 2015، ص23) فترتفع نسبة السكر في الدم و يتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد. (بطرس، 2008، ص373)
2. **مرحلة المقاومة:** تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة (إسماعيل، 2008، ص12) حيث تبدأ مع تزايد الضغوط النفسية وارتفاع مستوى القلق والتوتر وعادة ما يترتب عن هذه المقاومة العديد من النتائج السلبية كإصدار قرارات متعددة وعاجلة وحدوث مصادمات ونزاعات قوية وظهور العديد من المواقف والمتغيرات التي تخرج عن سيطرة الفرد مما يؤدي إلى انهيار المقاومة وظهور مجموعة أخرى من المشكلات والأعراض السلبية. (بعزيز، 2019، ص19)
3. **مرحلة الإنهاك:** في هذه المرحلة لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا (الامارة، 2015، ص122) حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار فنتهار الدفاعات الهرمونية وإذا زادت الضغوط يحدث انهيار صحي أو الموت. (بخوش، 2019، ص99)



(رجب، 2016، ص21)

الشكل رقم 01: يوضح مراحل الاستجابة للضغوط النفسية لسيلي 1980 .

نستنتج من مخطط هانس سيلي المراحل التي يستجيب فيها الفرد عند تعرضه لضغوط نفسية والتي تتمثل في مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة ثم المرحلة الإعياء .

#### سادسا- مصادر و أسباب الضغط النفسي:

ويقصد بها أيضا الظروف أو العوامل التي تؤدي للتوتر والضييق لدى الفرد ونذكر منها مايلي:

1. عوامل بيئية: تتمثل في التلوث، الطقس، الضغط الجوي، كوارث طبيعية، حرارة، برودة.

(<https://uomustansiriyah.edu.iq>)

2. عوامل فسيولوجية: المرض، ضعف التغذية، اضطراب النوم. (العامرية، 2014، ص30)

3. عوامل اجتماعية: الفقر، البطالة، قلة الخدمات.
4. أسباب صحية: أمراض عضوية، تغيرات فسيولوجيا، إعاقة جسدية، عمليات جراحية، حساسية.
5. أسباب نفسية وانفعالية: الغضب، التهور، (فايزة، 2014، ص 30) صراعات، نزاعات، انفعالات، كبت المشاعر.
6. أسباب اقتصادية: مستوى اقتصادي و اجتماعي منخفض. (إفري، 2019، ص17)
7. أسباب سياسية: أنظمة الحكم استبدادي، صراعات سياسية. (<http://m3elumat.com>)
8. أسباب كيميائية: إساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين. (ماجدة، 2008، ص31)
9. أسباب مدرسية تربوية: ضغط المناهج، العقوبات، قوانين صارمة. (حركات، 2012، ص27)
10. عوامل ذاتية: مفهوم ذاتي متدني، نقد الذات، عدم الرضا، النزعة نحو الكمال، تقييم سلبي للذات والأحداث.
11. أسباب مهنية: خسارة مادية، الإفراط في العمل، بيئة عمل تنافسية.
12. عوامل هرمونية: البلوغ، فترة ما بعد الولادة، فترة ما قبل العادة الشهرية، سن اليأس.
13. عوامل يومية: مشاكل صحية، امتحانات، هموم مالية و منزلية، عدم التنظيم، متاعب العلاقات الاجتماعية.
14. الصدمات: الاغتصاب، الهجرة، النفي، الحروب، القتل. (زيادة، 2014، ص208-209-210)

### سابعاً- آثار الضغوط النفسية:

- يواجه العامل داخل المؤسسة العديد من أنواع الضغوط أثناء قيامه بعمله وإذا استمرت وزادت تركت أثراً سلبياً على الفرد والمؤسسة وهذا يعيق الطرفين (عزوي، 2014، ص95) حيث أن الضغوط تؤثر على الكثير من المتغيرات فهي تمثل محددات من السلوك الإنساني وبذلك يؤثر بصفة عامة على الانجاز والأداء البشري ونذكر منها:
1. آثار فزيولوجية ونفسية: زيادة الأدرينالين- ارتفاع ضغط الدم- زيادة نسبة السكر (Pierre.1999.p03)
  - اضطراب الدورة الدموية- ضيق التنفس- ارتعاش الأطراف- زيادة افراز الغدة الدرقية- زيادة تفاعلات الجسم- نقص الوزن- انهيار جسمي- زيادة افراز الكوليسترول- تصلب الشرايين- ألم في الرأس والصدر والعضل- إسهال أو إمساك. (الكردي، 2016، ص83) اختلال الآليات النفسية الدفاعية وانهيارها- القلق- الاكتئاب- تزايد سرعات دقات القلب- جفاف الفم (لعريط، 2007، ص124) إحساس بعدم الرضا و فقدان الثقة بالنفس- مزاج متقلب- الانسحاب- فقدان السيطرة على الغضب.

2. آثار مهنية: استياء في العمل- تدني الإنتاج- الاحتراق النفسي- السلبية- العجز.
3. آثار جسمية: أمراض جلدية- أمراض الجهاز الهضمي- أمراض القلب- اضطرابات جنسية- أمراض الجهاز الدوري (حركات، 2012، ص23) سقوط الشعر - البول - السكري.
4. آثار اجتماعية: إنهاء العلاقات- العزلة- انعدام القدرة على القبول و تحمل المسؤولية- الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة (الغريير و أبو أسعد، 2009، ص52).
5. آثار معرفية: عدم القدرة على التركيز- اتخاذ قرارات سريعة وخاطئة- تداخل الأفكار مع بعضها.
6. آثار انفعالية: زيادة معدل الوسواس القهري- انخفاض الإحساس بالصحة والسعادة- زيادة المشكلات الشخصية- زيادة القلق والحساسية والعدوانية.
7. آثار سلوكية: انخفاض الأداء- انخفاض مستوى نشاط الفرد. (آمنة، 2018، ص37-38-39)

### ثامنا- أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها والتكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تعجير اضطرابات سلوكية حادة وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف المواقف طبقا لاختلاف التركيب النفسي للفرد. (رسلان، 2012، ص34)

### تاسعا- أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

للضغط النفسي عدة أساليب واستراتيجيات نذكر منها مايلي:

جدول رقم 01: يوضح أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

العلاج	الأساليب	الإستراتيجيات
علاج معرفي: إيقاف الأفكار السلبية إدارة الذات التخيل حل المشكلات علاج سلوكي: تمارين التنفس استرخائي الاسترخاء العضلي والفكري التدريب على سلوك التوكيد أي قول "لا" التدريب على إدارة الوقت علاج كيميائي: مضادات القلق المهدئات مضادات الاكتئاب	أساليب فعالة: التصدي للمشكلة طلب الإسناد الاجتماعي والانفعالي أسلوب حل المشكلة أساليب شعورية: التمني الهروب العدوان الإبدال أساليب لاشعورية (مكانيزمات دفاعية): الكبت أحلام اليقظة النكوص الإعلاء والتسامي	إستراتيجية التواصل: حسن التعامل التفاعل الاجتماعي إستراتيجية طلب الدعم الاجتماعي: طلب المساعدة لتحسين الأداء إستراتيجية التجنب: الانسحاب والابتعاد اللامبالاة عدم الاهتمام إستراتيجية حول المشكلة: تقبل سلوك الغير التسامح والتماس العدل إستراتيجية حول الانفعال: الغضب الصراخ إستراتيجية البعد الديني والأخلاقي: الصبر الصلاة، الدعاء قراءة القرآن

نستنتج من هذا الجدول الأساليب والاستراتيجيات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية، التي يقوم بها الفرد والتي تعتبر حل فعال في بعض الأحيان، في حين آخر تعتبر غير فعالة، ورغم ذلك فهو لا يضر بل يمنح الفرد على الأقل مجالاً للطمأنينة وراحة البال.

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما قدمناه من مفاهيم حول الضغط النفسي وحسب اختلاف أسلوب كل باحث في ضبطه إلا أن المعنى لا يختلف فالضغط النفسي هو ذلك الشعور المتراكم الذي يفوق قدرات الفرد في التكيف معه ويكون حسب الموقف المعرض له مما يؤدي به لاختلال في الوظائف النفسية والجسدية والفزيولوجية.

الفصل الثالث:

الصحة النفسية

## الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

أولاً- مفهوم الصحة النفسية

ثانياً- أهمية الصحة النفسية

ثالثاً- معايير الصحة النفسية

رابعاً- مناهج الصحة النفسية

خامساً- مظاهر الصحة النفسية

سادساً- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

سابعاً- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

الصحة النفسية ضرورية لكل فرد في أي مرحلة عمرية يمر بها وهي لاتقل أهمية عن الصحة الجسدية حيث أن تحقيق الإنسان لصحة نفسية سليمة يساعده على مواجهة الحياة وصعوباتها وكذلك العيش بسلام والصحة النفسية ليست فقط التخلص من الأعراض المرضية أو الاضطرابات بصفة عامة بل هي أن يتسم الشخص بالاجابية و الرضا الذاتي و الاتزان النفسي، وفي هذا الفصل سنعرض أهم ما تناولناه عن الصحة النفسية.

**أولاً- مفهوم الصحة النفسية:**

- أ - عرف ادولف ماير الصحة النفسية أنها التكيف مع العالم الخارجي المحيط بالشخص بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (الداهري، 2010، ص27)
- ب - عرفت منظمة الصحة النفسية أنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة ويمكن أن يتغلب من خلالها على الاجتهادات العادية في الحياة ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة ويستطيع المساهمة في مجتمعه، إن هذا الإحساس الايجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الأساس للعافية ووظيفة فعالة من اجل الفرد والمجتمع يتوافق هذا المفهوم الجوهرى للصحة النفسية مع مجال متفاوت من التفسيرات في مختلف الثقافات. (منظمة الصحة النفسية، 2005، ص13)
- ت - يقصد بالصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ( شخصيا انفعاليا اجتماعيا) أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكا عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام. (روبي، 2016، ص 37)
- ث - الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التزام والاضطرابات، حيث أن الفرد يرضى عن ذاته ويتقبلها كما يتقبل الآخرين وان يتوافق مع المجتمع ولا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا. (خوج، 2010، ص36.37)
- ج - هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية. (السامراني، 2007، ص27)

**ثانياً- أهمية الصحة النفسية:**

تكمن أهمية الصحة النفسية في:

1. فهم الذات ومعرفة حاجتها وأهدافها.
2. التوافق مع ذاته والرضا عن النفس و عن الآخرين من حوله.
3. تجعل حياة الشخص خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات.
4. الصحة النفسية تجعل الفرد قادرا على التحكم بعواطفه وانفعالاته.
5. تحقق شخصية متكاملة متناسقة قوية اتجاه الأزمات.
6. الصحة النفسية السليمة للأسرة تخلق جو ملائم للفرد ويكون أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.
7. تحقيق التكامل والسعادة. (الداهري، 2005، ص202-203)

### ثالثا- معايير الصحة النفسية:

1. **المعيار الذاتي:** في هذا المعيار يتخذ الفرد من ذاته إطار مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي أو غير السوي. (الزبيدي، 2007، ص12)
2. **المعيار الإحصائي:** يحصل فيه توزيع السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط اذ تتركز معظم التشابهات بين الأفراد في منتصف هذا التوزيع. (الزبيدي، 2007، ص12)
3. **المعيار الاجتماعي:** يرى هذا المعيار أن لكل مجتمع ثقافة معينة وتحكمه مع معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها و على الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا خرج عنها اعتبر شخصا شاذا غير سوي كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه. (الداهري، 2010، ص40)
4. **المعيار المثالي:** ينظر على المعيار للصحة النفسية أنها هدف مثالي يسعى الجميع إلى تحقيقه لكنه صعب المنال فكل فرد يعمل على تحقيق بشكل نسبي فقد يقترب منه البعض في حين يعتز البعض الآخر للوصول إليه ووفق هذا المعيار فأنا نطلق على الشخص بأنه سوي كلما كان سلوكه متفق مع المثل الأعلى ونطلق على الشخص بأنه شاذ كلما كان سلوكه غير متفق مع المثل الأعلى إلا أن هذا المعيار يركز على المثالية وهو أمر لا يوجد في الثقافة التي يعيش فيها الإنسان ويعتبر وتطرفا في تحديد سواء وان كان هناك اتفاق جماعي ويقصد بالسواء في هذا المعيار الكمال أو ما يقترب منه وما يمكن قوله انه بعيدا جدا عن الواقع. (دايلي، 2018، ص180)
5. **المعيار السيكلوجي:** تتحدد الصحة النفسية على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر

المرض وان لا يكفي على خلو الفرد من الأعراض المرضية بل ينبغي أن توظف أهدافه وطاقته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة ويحقق ذاته بشكل بناء، حيث يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكاملة في خبراته الشعورية ولا شعورية أيضاً وفق هذا المعيار أن شخصية الفرد تتكون من الشعور الذي يتمثل في الجانب الواعي و اللاشعور الذي يتمثل في الجانب اللاوعي والمساحة الأكبر من شخصيتنا يسيطر عليها اللاشعور الذي يخفي مادة مكبوتة تتحكم بدورها في انفعالاتنا و سلوكياتنا وردود أفعالنا كما يحتوي هذا الجزء على خبرات الطفولة الأولى التي تحدد نوع ونمط شخصيتنا فيما بعد. (دايلي، 2018، ص182)

#### رابعاً - مناهج الصحة النفسية:

يمكن الإشارة إلى ثلاث مناهج في الصحة النفسية:

1. **المنهج الإنشائي:** تضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانية القدرات الأفراد والجماعات وتوجيههم التوجيه السليم. (الاحمد، 1999، ص38)
2. **المنهج الوقائي:** هو مجموعة من الجهود المبذولة للوقاية من الاضطرابات النفسية والتحكم بها للتقليل من حدوثها لذلك يتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى لكي يقيهم ويبيدهم عن أسباب الاضطرابات وعواملها وتهيئة الظروف التي تحقق لهم الصحة النفسية. (العوضي، 2019، ص129)
3. **المنهج العلاجي:** ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات و الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق و الصحة النفسية و يهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية. (زهران، 2005، ص13)

#### خامساً - مظاهر الصحة النفسية:

توجد مظاهر متعددة إذا توافرت لدى الأفراد يمكن الحكم عليهم بأنهم يتمتعون بالصحة النفسية وهذه المظاهر هي:

1. **إدراك جيد للواقع:** يكون الأفراد الأسوياء واقعيين في تقدير استجاباتهم و قدراتهم في تفسير ما يجري من حولهم في العالم المحيط بهم ولا يسيئون في الغالب يدركون ما يقوله الآخريين وما يفعلونه ولا يببالغون في قدراتهم وانجازاتهم ولا يجتنبون الصعوبات. (المشاقبة، 2018، ص30)
2. **معرفة الذات:** يمتلك الأفراد المتكيفون جيداً دراية مقبولة بدوافعهم ومشاعرهم أكثر من الأشخاص المرضى

العقليين، وهم لا يخفون مشاعرهم المهمة و دوافعهم عن انفسهم على الرغم من أنهم أسوياء لا يستطيعون فهم مشاعرهم و تصرفاتهم بشكل كامل.(المشاقبة، 2018، ص30)

3. **تقدير الذات و قبولها:** يمتلك الأفراد المتوافقون تميينا لذواتهم ويشعرون بأنهم مقبولون ممن حولهم و مرتاحون بوجودهم مع الآخرين، وهم يتصرفون بعفوية في المواقف الاجتماعية ولا يشعرون بأنهم ملزمون بالخضوع في آراء الآخرين، فيما يكون الإحساس بعدم القيمة و الشعور بالاعتراب و النقص في القبول شائعا بين المشخصين بضعف السواء أو عدمه. (المشاقبة، 2018، ص31)

4. **الخلو النسبي من الأعراض:** فكلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للشخص وهذه أهم مظاهر الصحة النفسية حيث من الممكن مساعدنا في الاستدلال على درجة الصحة النفسية للفرد كما يمكن أن يستخدمها الفرد لتطوير شخصيته وفهم حالة الصحة النفسية لديه والوقاية من أمراضها. (بطرس، 2008، ص41)

5. **القدرة على المواجهة الواقعية للمشكلات ومطالب الحياة:** الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية هو شخص قادر على مواجهة مطالب الحياة مشكلاتها بواقعية وإيجابية دون أن تسيطر عليه النزعة العدوانية أو النزعة الإنسحابية في مواجهته. (العوضي، 2019، ص130)

6. **شعور الفرد بالأمان:** وذلك عند تعامله مع الآخرين ويعرف كيف يكسب الأصدقاء ويؤثر في الناس. (العوضي، 2019، ص130)

7. **القدرة على ممارسة سيطرة الاختيارية على السلوك:** يشعر الأفراد الأسوياء بثقة مقبولة بخصوص قدرتهم في السيطرة على سلوكهم، وهم قد يكونون اندفاعيين أحيانا، لكنهم قادرون على التحكم في غرائزهم الجنسية أو العدوانية، وقد يفشلون في مسابقة القوانين الاجتماعية، وهنا قدراتهم تكون اختيارية وليس لدوافع غير مسيطرة عليها. (المشاقبة، 2018، ص30)

### سادسا - خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

1. مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بعلاقته بقدراته واستعداداته الشخصية وما يستطيع له ولا يستطيع.
2. مدى استمتاع الفرد بعلاقته الاجتماعية وقدراته على إنشاء هذه العلاقات مع أفراد أسرته ومع الآخرين.
3. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
4. إقبال الفرد على الحياة بوجه عام وحماسه وإيجابياته نحوها.
5. شعور الفرد بكفاءته وقدرته إزاء مواقف الحياة وممارستها المعتادة ومواجهة إحباطاتها وبعض ظروفها

غير المتوقعة أحيانا.

6. قدرة الفرد على إشباع حاجاته البيولوجية النفسية وتحقيق التوازن بين دوافعه المختلفة.
  7. أن يكون هناك تكامل بين مختلف جوانب شخصية الفرد أي تكون شخصية الفرد خالية من الإحباطات والصراعات.
  8. أن يمتلك الفرد كفاءات ومهارات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية تساعده على مواجهة مشاكل الحياة.
  9. أن يمتلك الشخص الاستقلالية في حياته و كذلك أن يكون مدرك للواقع الذي يعيش فيه.
- ( السيد والفيل، 2017، ص14-15)

### سابعا- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:

هناك عدة عوامل تؤثر على الصحة النفسية للإنسان ومنها:

1. النمو النفسي للفرد و الظروف التي يعيشها في حياته.
2. أسلوب التنشئة الاجتماعية المتبع داخل الأسرة.
3. الشعور بالفشل والإحباط في إشباع الدوافع و تحقيق الأهداف.
4. فقدان الإحساس بالأمان النفسي و السعادة (الخبث، الخوف من المجهول).
5. وجود أساليب صحية غير سليمة .
6. اختلاف الثقافات والمجتمعات (اللغة، الدين، مستوى المعيشة، العادات، التقاليد).
7. الفشل في تحقيق العدالة الاجتماعية. (العوضي، ص132، 2019)

خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لهذا الفصل يتضح لنا أن الصحة النفسية مهمة للفرد فهي تساعد على تكوين صورة ايجابية عن ذاته وتمده بالاستقرار والهدوء النفسي الذي يحتاجه في حياته المهنية واليومية لدى يجب أن نسعى دائما في تعزيزها وتحسينها والمحافظة عليها.

الفصل الرابع:

الحماية المدنية

## الفصل الرابع الحماية المدنية

تمهيد

أولاً- مفهوم الحماية المدنية

ثانياً- أهمية الحماية المدنية

ثالثاً- المهام الأساسية للحماية المدنية

رابعاً- خصائص الحماية المدنية

خامساً- علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع

سادساً- العوامل المسببة لضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية

سابعاً- ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

تعتبر مؤسسة الحماية المدنية من المؤسسات التي تتولى مجموعة من الأعمال والإجراءات اللازمة لحماية المواطنين وممتلكاتهم، وتكمن مهامهم الأساسية في الإطفاء، الإسعاف، الإنقاذ حيث تعتبر مهنتهم مهنة المتاعب والأخطار وهذا ما يرجع لتعرض أعوانها لمصادر متعددة من الضغوطات النفسية. وانطلاقاً من هذا حاولنا تسليط الضوء على مؤسسة الحماية المدنية وأعوانها.

**أولاً- مفهوم الحماية المدنية:**

أ - الحماية المدنية هي مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص وممتلكاتهم. (العايب، 2014، ص74)

ب - يعرف رجل الحماية المدنية بأنه ذلك الفرد الذي يعمل ويكافح ضمن فريق ويواجه المخاطر (الحرائق، زلزال، الفيضانات..) ويعمل لانقاذ الأفراد، الحيوانات والممتلكات ويكون عملهم بدوام كامل 24/24 ساعة دون انقطاع وحسب ظروف العمل التي تتطلب منه مجهوداً جسدياً جباراً وهذا ما يجعله متأهباً ومستعداً لمواجهة أي أمر طارئ، ومن صفاته: الشجاعة، اللياقة البدنية، الدقة، فعالية التكوين. (نوار و حشاني، 2015، ص185)

ت - أعوان الحماية المدنية هم موظفون يتم تعيينهم بمنصب دائم بعد استكمالهم للتدريب النظري والميداني لياشروا بعد ذلك في المهام العامة للحماية المدنية والتي تتمثل في الإنقاذ والإسعاف والإطفاء، (بن شعبان، 2018، ص05) يعملون بمواقيت عمل تتمثل في 24 ساعة مناوبة مقابل 48 راحة وينتمون إلى السلك الشبه عسكري. (قوجيل واليازيدي، 2020، ص66)

**ثانياً - أهمية الحماية المدنية:**

تكمن أهمية الحماية المدنية في تأمين الحماية والمساعدة السكان في مواجهة الكوارث والمخاطر، لذا فإن جهاز الحماية المدنية يعتبر المرفق المتخصص المكلف بهذه المهام والذي يعكف على تكوين أعوانه التنفيذيين نظرياً وتطبيقياً من أجل التكلف الأمثل بمختلف التدخلات والوضعيات الميدانية. (لحسن، 2017، ص210)

**ثالثاً - المهام الأساسية للحماية المدنية:**

- الإطفاء.
- الإسعاف.
- الإنقاذ.

تشمل مهام الحماية المدنية النقاط الأساسية التالية:

- دراسة القواعد والإجراءات الأمنية المطبقة في مجال الحماية ضد كل الأخطار.

- الوقاية من الأخطار الصناعية والتكنولوجية الكبرى.
  - مكافحة حرائق الغابات والمحاصيل الزراعية.
  - حماية الشواطئ ومناطق الاستجمام.
  - الحوادث المنزلية بجميع أنواعها.
  - إسعاف ضحايا حوادث الطرقات والسكك الحديدية.
  - تنفيذ وتنسيق مخططات الإسعاف في حالة حدوث كوارث كبرى. (بن سالم، 2017، ص211)
  - البحث عن التائبين.
  - نقل الجرحى والمرضى. (سعودي، 2020، ص62)
  - القيام بحملات التحسيس والتوعية.
  - التدخل أثناء الكوارث الطبيعية (انفجار، فيضان، زلزال..)
  - إخماد الحرائق. (عثمان، 2010، ص97)
  - تدعيم الجهاز النفسي في الامتحانات المدرسية.
  - المساهمة في تغطية العمليات الانتخابية.
- رابعاً - خصائص أعوان الحماية المدنية:**
- طاعة الرئيس واحترام المرؤوسين.
  - الأمانة.
  - الضمير المهني.
  - احترام القانون داخل المنظمة.
  - سر المهنة.
  - اللياقة البدنية.
  - التحلي بالصبر والشجاعة.
  - اللباس النظامي والشارة.
  - الطابع الإنساني.
  - حماية الأرواح والممتلكات. (بن موسى، 2019، ص35)
- خامساً - علاقة عمل الحماية المدنية بالمجتمع:**

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

1. التواصل
2. المساهمة
3. التنسيق
4. التعاون

### سادسا- العوامل المسببة لضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:

إن أعوان الحماية المدنية يعانون من عدة ضغوطات وهذا ما سنتطرق إليه من خلال العوامل الحقيقية المسببة للضغط النفسي أثناء تأدية مهامه فربما قد تكون عوامل هذا الضغط كلاسيكي معروف أو من طبيعة سلوكية انفعالية نفسية، ومن أهم الوضعيات التي تبين لنا المراحل التي يمر بها أعوان الحماية المدنية أثناء تأديتهم لعملهم وخاصة في التدخلات (خوجة وبلرمدة، 2020، ص63) ألا وهي مرحلة ما قبل التدخل ومرحلة عملية التدخل ونستعرضها فيما يلي:

1. **مرحلة ما قبل التدخل** : قبل قيام العون بالتدخلات وخلال انتظار صفيرة الإنذار للتدخل تظهر عليه سلوكيات: التجنب، الخوف، القلق وهذه السلوكيات تختلف من عون لآخر وتكون حسب شخصية كل فرد وقدراته وبالتالي فإن نسبة الضغط تكون متفاوتة من عون لآخر، ففي بعض الأحيان يصاب العون من كثرة الانتظار الطويل الخالي من إنذار التدخل بفقدان الرغبة والحماس في العمل والملل بالرغم من انشغاله بالتدريب، المناوبة وغيرها.... (كمال، 2014، ص106)
2. **مرحلة عملية التدخل** : يقوم أعوان الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم بتنفيذ عدة أعمال مهمة في وقت قصير مع أخذ الحيطة والحذر وهذا يعد من بين العوامل المسببة للضغط بالإضافة إلى نوعية التدخل التي يكون العون فيه في علاقة مباشرة مع الضحايا وعائلاتهم وهذا ما يستدعي العمل في جهتين وفي وقت واحد وبأقصى سرعة حيث يولد لديهم التوتر بسبب العمل فوق طاقتهم حيث أن في عمليات التدخل يواجهون العديد من المخاطر و الصدمات وأكثر من ذلك سلوك الضحايا الذي همهم الوحيد إنقاذ أهاليهم فقط حتى لو كان على حساب حياة الأعوان ونتيجة هذا السلوك راح ضحايا العديد من الأعوان، والبعض منهم من صعوبة الموقف ظهرت لديهم آثار نفسية وسلوكية. (كمال، الرجوع السابق، ص 107)

### سابعا- ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط:

يواجه أعوان الحماية المدنية أثناء عملهم العديد من الضغوطات والمخاطر التي تخلق لديهم ردود أفعال سلوكية، انفعالية وتكون بنسب متفاوتة.

وتنقسم ردود الأفعال لصنفين:

➤ ردود أفعال سلوكية.

➤ ردود أفعال انفعالية.

أ. **ردود أفعال سلوكية**: تدعى بمرحلة عدم التوازن وهي موجودة في كل تدخل استثنائي وهي مرحلة ارتجالية يتصرف خلالها المتدخل المعني بطريقة انفعالية وبإثارة بعيدا عن التفكير في الفعالية القصوى ويختلف سلوك الملاحظ حسب دور المتدخلين:

• غياب التوجيه يحدث بالنسبة للشخص المشرف على عملية التدخل.

• رد فعل مفرط النشاط وتحديث للمنقذين. (بوحارة، 2012، ص162)

ب. **ردود أفعال انفعالية**: إن الأثر الانفعالي مسألة حتمية تمس عدد كبير من المتدخلين خاصة أثناء وقوع حوادث خطيرة.

حسب (L.Croq) توجد ثلاث أنواع من ردود الأفعال الانفعالية وهي:

1. **الصدمة الانفعالية المبدئية**: يكون رد الفعل آني وفي وقت وجيز قد تؤدي إلى تكيف فعال بعد التحكم

في الانفعالات ورد فعل انفعالي مطول. (بوحارة، المرجع السابق، ص163)

2. **الصدمة الانفعالية الممتدة أو المطولة**: هي حالة من إنصعاق انفعالي حيث يجد المتدخل نفسه متحجرا

في مكانه وكأنه فقد قواه. (العايب، 2014، ص108-109)

3. **رد فعل انفعالي مؤجل**: يقوم المتدخل بسلوكات متكيفة خلال الفترة الحرجة وبعض بضعة ساعات من

التوقف عن النشاط يظهر تفريغ انفعالي مع الشعور بإنهاك جسدي و معنوي. (بن موسى، 2019، ص36)

**خلاصة الفصل:**

تم التطرق في هذا الفصل إلى بعض المعطيات التي تتعلق بالحماية المدنية حيث تم تعريف الحماية المدنية وأهميتها، المهام الأساسية للحماية، الخصائص، علاقتهم بالمجتمع، العوامل المسببة للضغط لدى الأعداء، ردود الأفعال إزاء الضغوط.

## الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية

# الفصل الخامس:

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## الفصل الخامس

### الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً- الدراسة الاستطلاعية

- 1- تعريف الدراسة الاستطلاعية
- 2- أهمية الدراسة الاستطلاعية
- 3- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 4- حدود الدراسة الاستطلاعية
- 5- العينة ومواصفاتها

ثانياً- الدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة الأساسية
- 2- أدوات الدراسة
- 3- حدود الدراسة الأساسية
- 4- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
- 5- الخصائص السيكمترية لمقاس الدراسة
- 6- قياس الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

بعد التعرف على الجانب النظري للدراسة الحالية سيتم التطرق للجانب التطبيقي والذي يعتبر حلقة وصل بين الجانب النظري والنتائج المتحصل عليها، حيث تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية، المنهج المعتمد، أدوات الدراسة، الدراسة الأساسية، الخصائص السيكمترية.

**أولاً- الدراسة الاستطلاعية:****1. تعريف الدراسة الاستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة فرعية يقوم بها الباحث كمحاولة استكشافية تمهيدية لاكتشاف مدى إمكانية ونجاح بحثه. (حامدية، 2017، ص53)

**2. أهمية الدراسة الاستطلاعية:**

- تتمثل أهمية الدراسة الاستطلاعية في أنها:
- التعرف على مكان إجراء الدراسة الميدانية حيث تمت الدراسة بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية -عين تموشنت- والحصول على المعطيات الأولية.
- تحديد المنهج المستخدم والذي تمثل في المنهج الوصفي وأدوات الدراسة.
- جمع المعلومات حول موضوع بحثنا
- تعد الدراسة الاستطلاعية تمهيدا للدراسة الأساسية التي سنقوم بها.

**3. أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

- تتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية في مايلي:
- الاطلاع على الظروف التي سيجري فيها البحث.
- تحديد الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية وإيجاد حلول لها.
- التحقق من توفر عينة البحث.
- التحقق من صلاحية الأدوات والتحكيم من حيث مدى وضوح العبارات وتناسبها مع العينة.

**4. حدود الدراسة الاستطلاعية:**

- تتمثل حدود الدراسة الاستطلاعية في:
- الحدود الزمانية: حددت الفترة الممتدة للدراسة من 20 مارس إلى 11 ماي 2022.
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت.

## 5. عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ( 25 ) عون العامل بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بعين تموشنت، أما مواصفات العينة كانت من حيث: (السن، الأقدمية، نظام العمل). وتميزت عينة الدراسة بالخصائص التالية وذلك حسب ما يظهره الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية (الضغط النفسي) حسب متغيرات الدراسة:

النسبة %	التكرار	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	
04%	1	من 20 إلى 25 سنة	السن
36%	9	من 26 إلى 30 سنة	
60%	15	من سنة 31 فما فوق	
8%	2	أقل من 05 سنوات	الأقدمية
48%	12	من 06 إلى 12 سنة	
44%	11	من 13 إلى 20 سنة	
0%	0	من 20 سنة فما فوق	
32%	8	08 ساعات	نظام العمل
68%	17	24 ساعة	

نلاحظ من خلال الجدول إن اغلب أفراد العينة الاستطلاعية يفوق سنهم 31 سنة، حيث بلغت نسبة ذوي السن من سنة 31 فما فوق 60% ، في حين بلغت نسبة ذوي السن من 26 إلى 30 سنة 36% ، بينما بلغت نسبة ذوي السن من 20 إلى 25 سنة 4% . أما بالنسبة للأقدمية بلغت نسبة ذوي الأقدمية من 06 إلى 12 سنة 48% ، تليها نسبة ذوي الأقدمية من 13 إلى 20 سنة 44% ، بينما بلغت نسبة ذوي الأقدمية أقل من 05 سنوات 8% . أما بالنسبة لنظام العمل فنسبة العمال بنظام 24 ساعة تفوق نسبة العمال بنظام 8 ساعات، حيث بلغت النسب على التوالي: 68% و 32% .

الجدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية (الصحة النفسية) حسب متغيرات الدراسة:

النسبة %	التكرار	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	
		السن	الأقدمية
3.5%	3	من 20 إلى 25 سنة	السن
12.9%	11	من 26 إلى 30 سنة	
83.5%	71	من سنة 31 فما فوق	
7.1%	6	أقل من 05 سنوات	الأقدمية
43.5%	37	من 06 إلى 12 سنة	
27.1%	23	من 13 إلى 20 سنة	
22.4%	19	من 20 سنة فما فوق	
25.9%	22	08 ساعات	نظام العمل
74.1%	63	24 ساعة	

نلاحظ من خلال الجدول إن اغلب أفراد العينة الاستطلاعية يفوق سنهم 31 سنة، حيث بلغت نسبة ذوي السن من سنة 31 فما فوق 83,5% ، في حين بلغت نسبة ذوي السن من 26 إلى 30 سنة 12,9% ، بينما بلغت نسبة ذوي السن من 20 إلى 25 سنة 3,5% . أما بالنسبة للأقدمية بلغت نسبة ذوي الأقدمية من 06 إلى 12 سنة 43,5% ، تليها نسبة ذوي الأقدمية من 13 إلى 20 سنة 27,1% ، تليها نسبة ذوي الأقدمية من 20 سنة فما فوق 22,4% . بينما بلغت نسبة ذوي الأقدمية أقل من 05 سنوات 7,1% . أما بالنسبة لنظام العمل فنسبة العمال بنظام 24 ساعة تفوق نسبة العمال بنظام 8 ساعات، حيث بلغت النسب على التوالي: 74,1% و 25,9% .

## ثانياً - الدراسة الأساسية:

### 1. منهج الدراسة الأساسية:

### 2. تعريف المنهج:

- المنهج أسلوب علمي يتبعه الباحث في بحثه بهدف دراسة المشكلة التي طرحها حتى يتمكن من خلاله من التوصل لأهداف محددة في الدراسة وإيجاد حلول لتلك المشكلة. (عثماني وبلحاج طاهر، 2018، ص67)

- المنهج هو مجموعة من العمليات والخطوات التي يعتمد عليها الباحث من أجل أهداف بحثه، حيث أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع وعليه فإن الدراسة الحالية هي بصدد البحث على "أثر الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية"، ولهذا فإن المنهج المتبع والمناسب لتحليل وكشف موضوع دراستنا الحالية هو **المنهج الوصفي** الذي يعتمد على دراسة الواقع والظاهرة كما توجد ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً مع توضيح خصائصها. (خميس، 2013، ص291)
3. أدوات الدراسة:

- استخدمت الباحثتان في الدراسة الحالية أداتين لقياس وجمع البيانات اللازمة للمتغيرات المدروسة وتمثلت في مقياس الصحة النفسية من إعداد ليونارد، ديروجيتس، ليمان، لينوكوفي، ومقياس أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية من إعداد الباحثتين وذلك لعدم توفر أداة جاهزة تقيس الضغوط النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
- مقياس الصحة النفسية المعد من طرف ليونارد، ر. ديروجيتس، س. ليمان، لينوكوفي، تحت عنوان: - Symptoms Check List SCL- 90. ثم قام أبو هين بتعريب المقياس وتقنيته على البيئة الفلسطينية وذلك بحساب صدق المقياس.

#### وصف المقياس:

- الصحة النفسية: يتكون المقياس من 90 عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي: (الأعراض الجسمية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية - الاكتئاب - القلق - العداوة - قلق الخوف - بارانويا - الذهان) كما هي موضحة كالآتي في

#### جدول رقم (04): يوضح أبعاد مقياس الصحة النفسية:

الأبعاد	البندود
الأعراض الجسمية	1،4،11،29،40،42،48،49،52،58،71
الوسواس القهري	3،9،10،28،38،45،46،51،55،65
الحساسية التفاعلية	73،6،21،34،36،37،41،61،69
الاكتئاب	5،14،15،20،22،26،27،28،30،31،32،54،2
القلق	12،17،23،33،39،57،72،79،80،86
العداوة	13،24،63،67،74،81
الفوبيا	25،47،50،70،75،78،82
البارانويا	8،18،43،68،76،83

7,16,35,62,77,84,85,87,88,90	الذهانية
19,44,53,59,60,64,66,89	العبارات الأخرى

تحتوي عبارات المقياس على خمسة بدائل وهي: (مطلقا، نادرا، أحيانا، كثيرا، دائما) كما هي موضحة في الجدول التالي

جدول رقم (05): يوضح تصنيف بدائل ودرجات الصحة النفسية:

الدرجات	البدائل
0 درجة	مطلقا
1 درجة	نادرا
درجتان 2	أحيانا
3 درجات	كثيرا
4 درجات	دائما

- مقياس أعراض الضغط النفسي تم إعداده بعد الإطلاع على كل الدراسات السابقة للضغط وعلى كل المقاييس الجاهزة لقياس الضغوط النفسية والمهنية وكذلك اطلعنا على مذكرة الطالب مراكشي سمير (2017) بعنوان مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية حيث اعتمدنا منها على مقياس أعراض الضغط النفسي المعد من طرف بن عبد الله عبد القادر (2009) تحت إشراف الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين.
- أما بالنسبة لتعليمية الاستبيان فقد قمنا بتوضيح الهدف من الاستبيان لعينة البحث وحثت على قراءة العبارة جيدا ثم وضع العلامة (x) أمام الإجابة التي يراها مناسبة له معلمهم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن الإجابة ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط وستحظى بالسرية التامة.
- وصف المقياس:

تم استخدام مقياس أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية المعدل من قبل الباحثان: حاج عبد الرحمان مروى و تلمساني خديجة تحت إشراف الأستاذة سبيع هاجيرة، حيث تكون مقياس أعراض الضغط النفسي بصورته النهائية من ( 29 ) عبارة للضغوط النفسية تعتبر مكملة ومرتبطة بالسؤال العام وثلاثة بدائل وهي كالتالي (نادرا تساوي درجة 1، أحيانا تساوي 2 درجات، غالبا تساوي 3 درجات) كما هي موضحة في الجدول رقم ( 06 )، حيث تعبر نادرا عن قلة وندرة حدوث أعراض الضغط بصورة دائمة ومتكررة، وأحيانا تعبر عن حدوث الضغط بدرجة متوسطة، أما غالبا فتعبر عن وجود أعراض الضغط بصورة دائمة ومتكررة.

## الجدول رقم (06): تصنيف بدائل ودرجات الضغط النفسي:

الدرجات	البدائل
1 درجة	نادرا
درجتان 2	أحيانا
3 درجات	غالبا

وتتوزع هذه العبارات على ثلاثة أبعاد (أعراض نفسية، انفعالية وذهنية- أعراض فزيولوجية- أعراض سلوكية) كما هي موضحة في الجدول رقم(07).

## جدول رقم (07): يوضح أبعاد الضغط النفسي:

العبارات	الأبعاد	
1 . 2 . 3 . 4 . 5 . 6 . 28 . 9 . 10 . 14 . 11 . 16 . 25 . 26	أعراض نفسية وانفعالية وذهنية	1
12 . 21 . 19 . 23 . 24	أعراض فزيولوجية	2
8 . 13 . 15 . 17 . 18 . 22 . 20 . 27 . 7 . 29 . 2	أعراض سلوكية	3

## 3 حدود الدراسة الأساسية:

تتمثل حدود الدراسة الأساسية في مايلي:

## ➤ الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة خلال السداسي الثاني من السنة الجامعية 2022/2021 وكان ذلك بداية من 20 مارس 2022 إلى غاية 11 ماي 2022.

## ➤ الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية التابعة للمديرية العامة لولاية عين تموشنت، وقد فتحت أبوابها سنة 2004، تقع الوحدة الرئيسية مقابل الإقامة الجامعية للإناث التابعة لجامعة بلحاج بوشعيب.

تحتوي الوحدة الرئيسية للحماية المدنية على مكتب الاستقبال ومكتب المداومة، مطعم، أماكن مخصصة للمناورات والتدريبات أماكن خاصة لوضع سيارات الإسعاف والإطفاء والشاحنات، مبنى للمناورات وتحتوي أيضا على مكتب الإدارة والذي ينقسم إلى ثلاثة أقسام: مكتب الإحصاء، مكتب الجناح البيداغوجي، مكتب الوقاية أما بالنسبة لمكتب الإسعاف الطبي يوجد به: غرفة التشخيص الطبي، غرفة الطبيب النفسي أما قسم نزل الأعوان فيحتوي غرف وعلى قاعة رياضة ونادي.

وعرفت الحماية المدنية في الجزائر بمرحلتين أساسيتين الأولى إبان الاحتلال والثانية بعد استرجاع السيادة الوطنية، أثناء فترة الاحتلال كانت الحماية المدنية عبارة عن وحدات متمركزة في المدن الكبرى التي يوجد بها أعلى نسبة من المعمرين وكانت عبارة عن خلايا للدفاع عن المعمرين و ممتلكاتهم وذلك بموجب القانون 1938 خاص بالفرنسيين بصفة عامة.

أما بعد الاستقلال شهدت الحماية المدنية عدة تطورات على الصعيد التنظيمي في جميع المجالات: القانوني، الهياكل، الوسائل. ففي 15/04/1964 تم إنشاء المصلحة الوطنية للحماية المدنية على المستوى المركزي وكانت هذه المصلحة مكافحة للحرائق والإسعاف على المستوى المحلي، والمصلحة الولائية للحماية المدنية لأعوان العاملين على مستوى البلديات لتوسيع معارفه. وفي سنة 1970 تم إدراج قطاع الحماية المدنية ضمن قطاعات الدولة والإشراف عليه يكون بصفة مباشرة إضافة إلى تحويل مراكز الإسعاف ومكافحة الحرائق إلى وحدات الحماية المدنية مع إدماج كل التشكيلات تحت غطاء واحد وهو سلك الحماية المدنية الذي يخضع لقانون الوظيف العمومي في الإطار القانوني و التنظيمي حيث أصبح عون الحماية يتميز بزي رسمي والرتبة وذلك في إطار الشبه عسكري.

في سنة 1976 بمرسوم 36/76 تم تحويل المصلحة الوطنية إلى المديرية العامة للحماية المدنية مع إعادة تنظيم الإدارة المركزية على مستوى الوزارة الداخلية.

وفي سنة 1983 بمرسوم 108/83 المعدل والمتمم للمرسوم 318/98 تم تنظيم المدرسة الوطنية للحماية المدنية. وفي سنة 1991 تم إصدار عدة مراسيم تنظيمية لدعم القطاع، من أهمها:

- المرسوم رقم 503/91 معدل ومتمم للمرسوم 147/93 ويتعلق بإعادة تنظيم الإدارة المركزية للحماية المدنية.

- المرسوم رقم 274/91 المعدل والمتمم للمرسوم 97/96 يتعلق بالقانون الأساسي لأعوان الحماية المدنية.

- المرسوم التنفيذي رقم 54/92 المؤرخ سنة 1992 يتعلق بتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية "التنظيم المحلي على مستوى الولايات".

- المرسوم رقم 134/94 المحدد لقائمة المناصب العليا في المصالح الخارجية للحماية المدنية وشروط الالتحاق بها وتقسيمها.

- المرسوم رقم 167/70 المتعلق بتنظيم الوحدات.

حسب المرسوم التنفيذي رقم 54/92 المؤرخ في 12/02/1992 المتضمن تنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية وعملها تشمل الوحدة الرئيسية للحماية المدنية مايلي:

### 1. مصلحة الوقاية (م.و):

مهامها:

- إجراء دراسات المخاطر والأمن لفائدة المؤسسات والهيئات العمومية والخاصة.
- تعد مخططات الوقاية أو تأمر من بعدها وتراقبها.
- تجمع الإحصائيات أو حصيلة التدخلات اليومية كما تبادر بحملات التوعية والإعلام بشأن مختلف المخاطر.
- مكاتبها:
- مكتب الدراسات.
- مكتب التوثيق والإحصائيات والتحسيس.
- مكتب الخرائط والأخطار الخاصة.
- 2. مصلحة الحماية العامة (م.ح.ع):
- مهامها:
- تعد بالتعاون مع المؤسسات والهيئات المخططة لتنظيم الإسعافات وتطبيقها عند حدوث الكوارث.
- تنظم وتنفذ وتراقب الأجهزة المخصصة لضمان سلامة الأشخاص والممتلكات في المناسبات الرياضية والثقافية والتجمعات...
- السهر على السير الحسن لأجهزة الاتصالات مع القيام بكل إجراء من أجل النهوض بالإسعاف وترقيته.
- مكاتبها:
- مكتب المخططات.
- مكتب الاتصالات الميدانية.
- مكتب أجهزة الحماية.
- مكتب الإسعاف الطبي.
- 3. مصلحة الإدارة والإمداد (م.إ.م):
- مهامها:
- تتولى التسيير الغير ممرکز للوسائل المالية والمادية لمصالح الحماية المدنية في الولاية.
- تتولى تسيير الحياة المهنية للأعوان وتنسيق أعمال التكوين كما تسهر على تطبيقها.
- تتابع إنجاز برامج التجهيز والمنشآت، كما تتولى تسيير المحاسبة العامة وتسيير الحظائر وورشات الصيانة.



مكاتبها:

- مكتب المستخدمين والنشاط الاجتماعي.
- مكتب التكوين.
- مكتب الأملاك.
- مكتب المالية والمحاسبة.

ولخص الهيكل التنظيمي للوحدة الرئيسية للحماية المدنية كما هو موضح في الملحق رقم (01).

#### 4 عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

تكون عينة الدراسة الأساسية من (83) عون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بعين تموشنت بعين تموشنت وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

#### 5 الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

ا. مقياس الصحة النفسية:

❖ صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي عبر حساب معامل الارتباط البند بالمجموع وفيما يلي عرض لنتائج حيث تبين أنيا جميعها دالة وقيمة معامل ارتباطها بالمجموع، وجميعها دالة عند (0.05).

❖ الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي وتمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات (0.97).

❖ ثبات: تم حساب ثبات المقياس من قبل إبراهيم حماد بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.96) حيث يشير إلى ثبات مرتفع.

ا. مقياس أعراض الضغط النفسي:

❖ صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى تم عرض مقياس أعراض الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية على خمس محكمين من أساتذة قسم العلوم الاجتماعية خاصة بقسم علم النفس بجامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت وجامعة العربي التبسي بتبسة وذلك من أجل إبداء آرائهم حول الصياغة اللغوية لكل عبارة وتقييم الفقرات والأبعاد وإبداء بملاحظات ومقترحات.

جدول رقم (08): يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس أعراض الضغط النفسي:

الجامعة	التخصص	الرتبة	لقب واسم الأستاذ المحكم	الرقم
جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت-	علم النفس	أستاذ محاضر "أ"	د/ قلعي أمال تسورية	01
جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت-	علم النفس	أستاذ محاضر "أ"	د/ سني أحمد	02
جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت-	علم النفس	أستاذ محاضر "أ"	د/ بوغريشة الحاج	03
جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت-	علوم التربية	أستاذ محاضر "أ"	د/ مسعودي أمجد	04
جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت-	علم النفس العمل والتنظيم	أستاذ محاضر "أ"	د/ برجيل محمد	05
جامعة العربي التبسي -تبسة-	القياس والتقويم النفسي والتربوي	أستاذ محاضر "ب"	د/ زياد رشيد	06

جدول رقم (09): يوضح ملاحظات المحكمين:

ملاحظات المحكمين	
حذف بعض البيانات الشخصية لكثرتها	01
إعادة تغيير لترتيب بعض الفقرات	02
إعادة صياغة بعض الفقرات	03
تفادي العبارات المركبة	04
الاستغناء عن العبارة أو حذف بعض الكلمات	05

وبناء على ملاحظات المحكمين تم إجراء تعديلات وصياغة لبعض الفقرات كما هو موضح في

الجدول رقم 10.

## جدول رقم (10): يوضح العبارات قبل وبعد التعديل:

رقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
01	أشعر بالملل وعدم الرغبة في العمل	أشعر بعدم الرغبة في العمل
05	القابلية للإثارة	أنفعل لأتفه الأسباب
06	الخوف من الإصابة أو الموت	أخاف أن أتعرض للإصابات أثناء عملية الإنقاذ
09	الحساسية للنقد	أقبل الانتقادات الموجهة إلي
12	التعرق، نوبات من الصداع، الإسهال، الغثيان	أعاني من نوبات الصداع والغثيان
17	عدم القدرة على تحمل أعباء المناورات	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريبات أثناء المناورة
18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	عدم القدرة على اكتشاف أخطائي في العمل
21	تأخر عودة النبض إلى حالته الطبيعية بعد عمليات التدخل	تأخر عودة نبض قلبي إلى حالته الطبيعية بعد كل عملية تدخل
22	تكرار الأخطاء أثناء العمل	أميل لارتكاب الأخطاء بصفة متكررة في عملي
26	الشعور بعدم السيطرة	أشعر بعدم السيطرة على انفعالاتي
02	الخمول الحركي والميل للتأؤب	أشعر بالخمول والميل للتأؤب عند مزاولة عملي
03	تشنت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	انتباهي مشتت ولا أستطيع التركيز في عملي
04	ضعف الثقة في النفس	لا أتق في نفسي
07	فقدان رغبة الاشتراك في المناورة	أفقد رغبة الاشتراك في المناورة
08	إظهار مشاعر سلبية نحو الآخرين	أصرف بسلبية اتجاه الآخرين
10	الشعور بالقلق	أنا قلق
11	فقدان السيطرة على الغضب	أفقد سيطرتي عند الغضب
13	انخفاض مستوى الأداء	ينخفض مستوى أدائي في العمل
14	عدم الرضا عن مردودي في المجموعة	لست راضيا عن أدائي في المجموعة
15	السلوك العدواني اتجاه الآخرين	أصرف بعدوانية اتجاه الآخرين
16	الخوف من المهام الصعبة	أخاف من المهام الصعبة
19	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة	ارتفاع معدل ضربات القلب عن المعتاد وقت الراحة
20	عدم القدرة على الالتزام بالتعليمات	عدم القدرة على تقبلي والتزامي بالتعليمات
23	الشكوى من التعب والألم العضلي خاصة عند النوم	أحس بتعب وألم عضلي عند خلودي إلى النوم
24	زيادة معدل الشكوى من الأمراض	شكواي من المرض متزايدة
25	الشعور بعدم الكفاءة	أنا غير كفء في عملي
27	الغياب أو التأخر عن المناورات	أأخر أو أتغيب وقت المناورة
28	شعور بالذنب والتقصير	أشعر بالذنب عندما أقصر في عملي
29	الرغبة في الانسحاب من المجموعة	أرغب بالانسحاب من المجموعة والبقاء بمفردي

بعد إجراء التعديلات قمنا بإعادة ضبط مقياس الضغط النفيس في صيغته النهائية كما هو موضح في الملحق رقم (06).

- ❖ صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بارسون في كل فقرة من الفقرات المقياس وبين كل فقرة ومدى ارتباطها بالمقياس وبين كل بعد والدرجة الكلية.
- ❖ الثبات: ليتم التأكد من ثبات المقياس نقوم بحساب معامل ألفا كرومباخ حيث بلغ قيمة معامل الثبات  $\alpha 0.75$  وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

## 6 قياس الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أ. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

1. الصدق:

تم التأكد من الصدق من خلال طريقة الصدق التمييزي، حيث تم اخذ نسبة 27 بالمئة من أفراد العينة ذوي الدرجات المرتفعة و 27 بالمئة من ذوي الدرجات المنخفضة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم 11: يوضح الفروق في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة العليا والدنيا:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	63,85	4,14	12	9,25-	دالة عند 0,01
	46,85	2,54			

نلاحظ من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين عمال الحماية المدنية ذوي الدرجات المرتفعة (المجموعة العليا) وذوات الدرجات المنخفضة (المجموعة الدنيا)، وعليه يمكن القول أنّ المقياس صادق.

2. الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات 0,75 و 0,83 على التوالي، وهما قيمتان جيدتان تدلان على تمتع المقياس بالثبات اللازم.

ب. الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

1. الصدق:

تم التأكد من الصدق من خلال طريقة الصدق التمييزي، حيث تم اخذ نسبة 27 بالمئة من أفراد العينة ذوي الدرجات المرتفعة و 27 بالمئة من ذوي الدرجات المنخفضة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم 12: يوضح الفروق في مستوى الصحة النفسية بين المجموعة العليا والدنيا:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	165,28	44,05	12	6,96	دالة عند 0,01
	42,71	15,12			

نلاحظ من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين عمال الحماية المدنية ذوي الدرجات المرتفعة (المجموعة العليا) وذوات الدرجات المنخفضة (المجموعة الدنيا)، وعليه يمكن القول أنّ المقياس صادق.

2. الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات 0,96 و 0,97 على التوالي، وهما قيمتان جيدتان تدلان على تمتع المقياس بالثبات اللازم.

## 7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام في الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرومباخ.
- معامل الارتباط بارسون.
- التجزئة النصفية.
- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- المتوسط النظري.
- الانحراف المعياري.
- Test "t"

## خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة والتي تم اعتماد فيها على مقياس الضغط النفسي والصحة النفسية.

الفصل السادس:

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج الدراسة

## الفصل السادس:

### عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً- عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الفرضية الأولى

2. عرض نتائج الفرضية الثانية

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة

ثانياً- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يضم هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق مقياسي أعراض الضغط النفسي ومقياس الصحة النفسية والتي تم معالجتها إحصائياً من خلال البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية spss. وسنعرض في هذا الفصل نتائج دراستنا حسب الفرضيات التي تم صياغتها ثم سيتم مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة.

**أولاً- عرض نتائج الدراسة:**

1. عرض نتائج الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على "يعاني أعوان الحماية المدنية من مستوى ضغط نفسي مرتفع".

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب: المتوسط الحسابي، المتوسط النظري، الانحراف المعياري، واختبارت " لمجموعة واحدة، وكانت النتائج كما يلي:

**جدول رقم 13: يوضح مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية**

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	47,29	58	10,71	83	9,15-	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية كان أقل من المتوسط، حيث كان المتوسط الحسابي أقل من المتوسط النظري، كما كانت الفروق بينهما دالة عند مستوى دلالة 0,01. وعليه يمكن القول بعدم تحقق الفرضية الأولى، أي أن أعوان الحماية المدنية يعانون من مستوى ضغط نفسي منخفض.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على أن "مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية منخفض".

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب: المتوسط الحسابي، المتوسط النظري، الانحراف المعياري، واختبار "ت" لمجموعة واحدة، وكانت النتائج كما يلي:



## جدول رقم 14: يوضح مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	261,33	180	51,65	83	-13,95	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية كان أكبر من المتوسط، حيث كان المتوسط الحسابي يفوق المتوسط النظري، كما كانت الفروق بينهما دالة عند مستوى دلالة 0,01.

وعليه يمكن القول بعدم تحقق الفرضية الثانية، أي أن أعوان الحماية المدنية يتمتعون بمستوى صحة نفسية مرتفع.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة: تنص هذه الفرضية على أن "توجد علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية".

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب: معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يلي:  
جدول رقم 15: يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

المتغيرات	الضغط النفسي	الصحة النفسية
الضغط النفسي	—	*0,37-
الصحة النفسية	* 0,37-	—

(\* مستوى الدلالة 0,05)

نلاحظ من خلال الجدول وجود علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، أي كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ينخفض مستوى الصحة النفسية لديهم، والعكس صحيح.  
وعليه يمكن القول بتحقيق الفرضية الثالثة، أي هناك علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

ثانيا- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى المتعلقة ب "يعاني أعوان الحماية المدنية من مستوى ضغط نفسي مرتفع".

وقد نصت الفرضية الأولى على أن مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى الأعوان العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية التابعة للمديرية العامة لولاية عين تموشنت، وبالرجوع إلى النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) يتضح لنا أن مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية منخفض حيث كان المتوسط الحسابي 47.29 أي أقل من المتوسط النظري، كما كانت الفروق بينهما دالة عند مستوى دلالة 0,01، وبالتالي فالفرضية لم تتحقق.

ويمكن تفسير ذلك بأن أعوان الحماية المدنية ليس لديهم ضغط نفسي مرتفع مما أسفر ذلك بعدم تحقق الفرضية الأولى واتضح أن استجابة أعوان الحماية المدنية على مقياس الضغط النفسي قد أظهر انخفاض نسبي لدى أفراد العينة (انظر للملحق رقم 09)، ويعود سبب هذا الانخفاض إلى طبيعة وبيئة العمل وأيضا يعود السبب الرئيسي لانخفاض الضغط النفسي هو تتبع الأخصائي النفسي الدائم لحالة الأعوان قبل وبعد عمليات التدخل وفي أوقات الراحة والمناورة وذلك من خلال اعتماده على تقديم توجيهات ونصائح وطرق علاجية (كالاسترخاء، التنفس بعمق، التشجيع والتحفيز..). وذلك للتخفيف والحد من أثر الضغوطات النفسية.

## 2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يخص الفرضية الثانية والتي نصت على أن "مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية منخفض" عند الأعوان العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية التابعة للمديرية العامة لولاية عين تموشنت، وبالرجوع إلى النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) يتضح أن مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية كان أكبر من المتوسط، حيث كان المتوسط الحسابي يفوق المتوسط النظري، كما كانت الفروق بينهما دالة عند مستوى دلالة 0,01، وعليه فإن الفرضية لم تتحقق.

وهذا يدل على أن أعوان الحماية المدنية لديهم صحة نفسية جيدة، حيث أنهم يتمتعون بالانسجام مع محيطهم الاجتماعي سواء العملي أو الأسري والذي من شأنه أن يؤثر على صحتهم النفسية، ومع الاختلاف في عينة الدراسة إلى أن نتيجة الدراسة الحالية تتفق مع بعض نتائج الدراسات، وهذا ما أكدته دراسة (اللباد، 2019) بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية" و قد أسفرت دراسته عن تمتع طلاب السنة الثالثة ثانوي بمستوى جيد من الصحة النفسية، وفي دراسة أخرى ل(جعير، 2017) التي موضوعها "مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض بالمؤسسات الإستشفائية وعلاقتها بفاعلية الذات" فقد اتضحت نتائجها أن الممرضين والمرضات يتمتعون بمستويات عالية من الصحة النفسية.

## 3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة والتي نصت على أنه "توجد علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية" العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية التابعة للمديرية العامة لولاية عين

تموشنت، حيث يتضح من خلال الجدول رقم (15) وجود علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، أي كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي انخفضت الصحة النفسية، وكلما انخفض مستوى الضغط النفسي ارتفعت الصحة النفسية لديهم، أي هناك تأثير للضغط النفسي على مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، وهذا ما يسمى بالضغط النفسي السلبي، هذه الضغوط تنعكس سلبا على الصحة النفسية للعون وبالتالي تؤثر على مهنته وسلوكه، ثم تؤدي إلى هدم نشاطه وطاقته وكذلك معنوياته و بالتالي ينتج عنه الإحباط وفقدان الرغبة في العمل ثم ترك العمل وقد تصل إلى الإصابة بأمراض نفسية وجسدية ، من خلال ما سبق يتضح أن للضغط النفسي دور فعال في وجود صحة نفسية سليمة للعامل وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها في دراستنا الحالية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (بوناب، 2013)، بعنوان "الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز"، حيث كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية نحو الانجاز فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,84)، وفي دراسة أخرى لكل من (الطاهر ومزوز وبن براهيم، 2019) بعنوان "اثر الضغوط النفسية على الرضا الوظيفي لدى الممرضين العاملين بمصلحة العلاج الكيميائي بمركز مكافحة السرطان بباتنة"، الدراسة حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 ممرضا وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغط النفسي لدى الممرضين ورضاهم عن الوظيفة. من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا وما أكدته بعض الدراسات السابقة يمكننا القول أن هناك علاقة عكسية (سالبة) بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

### خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغط النفسي والصحة النفسية.

### استنتاج عام:

من خلال عرض ومناقشة نتائج الفرضيات يتضح أن الدراسة الحالية حققت أهدافها بطريقة إحصائية، وعليه تم التوصل للنتائج التالية:

1. مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية منخفض.
2. مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.
3. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والصحة النفسية وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) أي كلما ارتفعت مستوى الضغط النفسي انخفضت مستوى الصحة النفسية وكلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية انخفض مستوى الضغط النفسي، حيث أن هذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات.

الخلاصة

## الخاتمة:

يعتبر أعوان الحماية المدنية من الفئات المهمة في المجتمع وذلك لما يقدمونه من خدمات لأفراد المجتمع لسلامتهم وسلامة ممتلكاتهم، حيث أن هذه الفئة بحاجة ماسة إلى الدعم النفسي والراحة لزيادة العطاء المهني وذلك لما يواجهونه من ضغوطات نفسية تؤثر على حياتهم وصحتهم خاصة النفسية. ويكون التقليل من الضغوط النفسية لدى الأعوان من خلال توفير لهم جو ملائم للعمل وتحفيزهم على مجهوداتهم المبذولة في عمليات الإنقاذ مما ينعكس هذا ايجابيا عليهم و يؤدي إلى التأقلم والتكيف مع العمل وزيادة الإبداع المهني.

وقد تناولنا في هذه الدراسة "اثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية" بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية عين تموشنت إذ قمنا بدراسة موضوعنا دراسة وصفية مطبقين مقياسي أعراض الضغط النفسي والصحة النفسية على ( 83 ) عون، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ضغط نفسي منخفض لدى الأعوان وصحة نفسية مرتفعة كما تناول هذا البحث الكشف عن إن كان هناك علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية وقد أسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية. وعليه يعد هذا البحث مبادرة لبداية دراسات واجتهادات أخرى في نفس موضوع بحثنا.

## اقتراحات:

1. وتبقى دراستنا مجال لفتح فرص عديدة قصد الاطلاع والبحث عن موضوع الضغط النفسي والصحة النفسية.
2. التوسع في موضوع دراستنا "أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية" ودراسته دراسة عيادية.
3. محاولة التعمق أكثر وفهم الضغوطات النفسية التي يواجهها أعوان الحماية المدنية من خلال دراسة عينات اكبر ومن مختلف الوحدات.
4. إجراء بحوث ودراسات تتعلق بموضوع الضغط النفسي والصحة النفسية مع متغيرات أخرى.
5. محاولة بناء مقاييس تتعلق بالضغط النفسي لكل مجال على حدة.
6. توسيع مجال الدراسة والاهتمام بأعوان الحماية المدنية وبجوانب أخرى لم تدرس من قبل كالشرطة، الجيش، إدارة السجون، الدرك، أنصار الفريق الوطني..
7. زيادة عدد الأخصائيين النفسيين في كل من وحدات الحماية المدنية.

قللة المرادم

## قائمة المراجع

- أحمد رشيد زيادة، (2014)، علم النفس العيادي، ط1، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- أحمد نابل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع، الأردن.
- أسعد شريف الاماره، (2015)، جدل الإنسان قراءات نفسية اجتماعية، ط1، دار المنهجية للنشر و التوزيع، عمان.
- أشرف القضاة، (2020)، دليل رعاية الموظفين و رعاية الذات في وزارة الصحة في سياق نظام الرعاية الصحية، النشر الوكالة الألمانية للتعاون الدولي GIZ، الأردن.
- إفري سعيدة، (2019)، مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف (حل مشكل) لدى عمال التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة أحمد دراية، أدرار.
- أمنة اشتيوي أحمد البطي، (2018)، الضغوط النفسية لدى المطلقات و أساليب مواجهتها، ط1، مركز الكتاب الأكاديمي، الأردن.
- أميمة مغزي بخوش، (2019)، إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- إيلول أمال، (2012)، الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة.
- بطرس حافظ بطرس، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، الأردن.
- بن سالم ايدير و لحسن بو عبد الله، (2017)، الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة المهنية، المجلد 08، العدد 02، مجلة وحدة البحث في تنمية و إدارة الموارد البشرية، سطيف.
- بن شعبان آسيا، (2018)، خفض الضغط النفسي المدرك لدى أعوان فرقة التدخل الاستعجالي للحماية المدنية بتطبيق تقنية التدريب على حل المشكلة الاجتماعية 2، جامعة الجزائر 02، الجزائر.
- بن موسى وردة، (2019)، الاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.



- بوحرارة هناء، (2012)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- بوشعالة آمنة، (2016)، الضغط النفسي و علاقته بمركز الضبط و السند الاجتماعي المدرك لدى عناصر التدخل للحماية المدنية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.
- تامر حسين علي و عبد الكريم عبد الله المساعيد، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها، ط1، دار و مكتبة الحامد للنشر و التوزيع، عمان.
- جعيرير سليمة، (2017)، مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض بالمؤسسات الاستشفائية وعلاقتها بفاعلية الذات، جامعة قسنطينة 02 عبد الحميد مهدي.
- حامد عبد السلام زهران، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.
- حركات صبرينة، (2012)، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة العقيد أكلي مجند أولحاج، البويرة.
- حنان اسعد خوج، (2010)، المبادئ العلمية للصحة النفسية، ط2، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية.
- حنان سمير السيد وحلم الفيل، (2017)، الصحة النفسية والإرشاد والتوجيه النفسي، ط1، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- خالد إبراهيم الكردي، (2016)، تأثير الأحداث الأمنية، دار جامعة نايف للنشر، الرياض
- خوجة أحمد وليد و بلرمدة أمين، (2020)، دور الأنشطة الترويجية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- رضوان ابراهيم بوناب، (2013)، الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية الارطفونيا، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- رضوان قوجيل وفاطمة الزهراء اليازيدي، (2020)، الضغط المدرك وعلاقته بحل المشكلة الاجتماعية لدى أعوان الحماية المدنية الجزائرية، المجلد 2/13 عدد خاص، دراسات نفسية وتربوية، جامعة علي لونيبي البلدية2، الجزائر.

- زوابلية علي و غويني عيسى، (2017)، الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- سعاد معروف الدوري، (2014)، دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، بغداد.
- سعودي مروة، (2020)، مستوى الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر شتمة، بسكرة.
- شاهين عبد الستار رسلان، (2012)، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع، القاهرة.
- شهرزاد نوار و سعاد حشاني، (2015)، الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية، العدد 20، مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- صالح حسن احمد الداھري، (2010)، مبادئ الصحة النفسية ، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن، عمان.
- الطاهر قيرو و بركو مزور و نوال بن ابراهيم، (2020)، اثر الضغوط النفسية على الرضا الوظيفي لدى المرضين العاملين بمصلحة العلاج الكيميائي بمركز مكافحة السرطان بباتنة، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 14، العدد 14، جامعة باتنة.
- العايب كمال، (2014)، أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، مذكرة لنيل شهادة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي، أم بواقي.
- عبد الرحيم النوايسية فاطمة، (2013)، الضغوط و الأزمات النفسية أساليب المساعدة، ط1، دار المناهج.
- عبد العزيز بن عبد الله الاحمد، (1999)، الطريق إلى الصحة النفسية، ط2، دار الفضيلة، الرياض.
- عبد الله المختار المبروك اللباد، (2019)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية كلية الاداب الاصابة، قسم التربية و علم النفس، جامعة غريان، ليبيا.
- عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، سلسلة المراجع في التربية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.

- عثمان مريم، (2010)، الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية، جامعة الاخوة منتوري، قسنطينة.
- عثماني سمية وبلحاج طاهر سناء، (2018)، دور تقنية إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين (EMRD) في العلاج النفسي للمرأة المصابة بسرطان الثدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة بلحاج بوشعيب، عين تموشنت.
- عزاوي جيلالي، (2014)، نظام العمل بالمناوبة و علاقته بالضغط المهني لدى عمال الحماية المدنية، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم نفس العمل و التنظيم، جامعة وهران.
- علي إسماعيل عبد الرحمن، (2008)، الضغوط النفسية القاتل الخفي، ط1، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر
- عمر وحس أحمد بدران، (ب.س)، إستراتيجية رجال الأعمال للسيطرة على الضغوط النفسية، مكتبة جزيرة الورد، منتدى سور الأزبكية.
- عيسات مريم ، (2020)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية، المجلد 05، العدد 01، مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2.
- غانم محمد حسن، (2009)، كيف تهزم الضغوط النفسية، العدد 293، السلسلة الطبية، دار أخبار اليوم، القاهرة.
- غريغ ويلكنسون، (2013)، الضغط النفسي، ط1، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم و التقنية KACST، دار المؤلف، الرياض.
- فايزة غازي عبد الله، (2014)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية، مذكرة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
- كامل علوان الزبيدي، (2007)، دراسات في الصحة النفسية، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- لعريط بشير، (2007)، الانعكاسات النفسية والسلوكية لنظام العمل بالمناوبة (3x8)، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة.

- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد احمد المشاقبة، (2018)، الصحة النفسية للفرد والمجتمع، ط1، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- محمد روبي وعمر عمور، (2016)، مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفسي اجتماعي الاغتراب النفسي الرضا عن الحياة، دار البداية، الجزائر.
- محمد سليم خميس، (2013)، الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي، العدد 13، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- مساعدة شفيق، (2010)، مصادر الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- منى بنت عبد الله نيهان العامرية، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير في التربية، جامعة نزوى.
- منير بسيوني وحسن العوضي، (2018)، علم النفس و أساسيات الرعاية الصحية لكل ممارسي الصحة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ناجية دايلي، (2018)، معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية، العدد 27، مجلد 15، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، الجزائر.
- نبيهة صالح السامرائي، (2007)، أعراض الأمراض النفسية العصبية (تربويا ومهنيا)، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- وسيلة حمامدية، (2017)، التطورات الاجتماعية للصحة النفسية لدى الأطباء، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة أم البواقي.
- ولاء رجب عبد الرحيم، (2016)، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، ط1، دار العلوم للنشر والتوزيع.
- <http://m3elumat.com> ، المصدر النفسي، (3 فبراير 2022)، ما هو الضغط النفسي علاج الضغط النفسي و التوتر، لوحظ يوم 2022/02/30 سا 19:33.

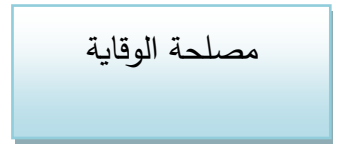
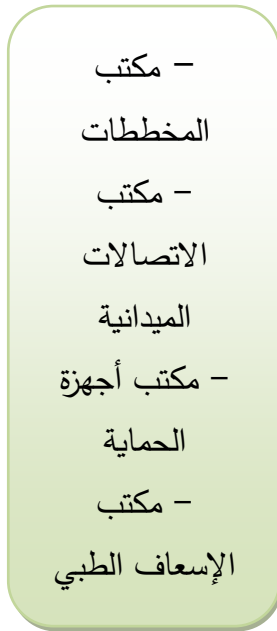
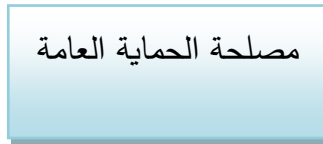
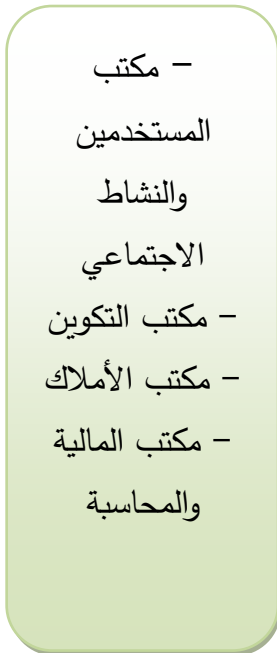
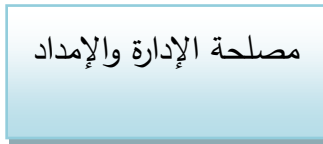
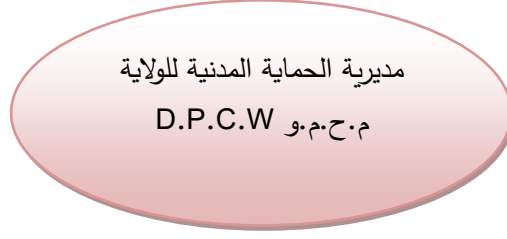
2022-02-16 ، الفصل الخامس الضغوط النفسية، لوحظ يوم <https://uomustansiriyah.edu.iq> سا 00:45 ، ص05.

[www.almerja.com](http://www.almerja.com) سامي محسن و أحمد عبد اللطيف أبو سعيد، (31-08-2020 سا 6:54)، أنواع الضغط النفسي، لوحظ يوم 2022/1/6 سا 17:48، ص158-161.

Pierre.L, Henri.L, Galinowski.A, (1999), Le stress permanent réaction adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, 3<sup>e</sup> édition, Masson, Paris.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: الهيكل التنظيمي لمديرية الحماية المدنية



## الملحق رقم 02: نموذج يوضح مقياس الصحة النفسية

تحية طيبة وبعد،

أخي عون الحماية المدنية الفاضل، في إطار قيامنا بإعداد بحث علمي للحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك مجموعة من العبارات 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 لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

### البيانات الشخصية :

#### • السن:

من 20 إلى 25 سنة

من 26 إلى 30 سنة

من 31 سنة فما فوق

#### • الأقدمية:

أقل من 05 سنوات

من 06 إلى 12 سنة

من 13 إلى 20 سنة

من 20 سنة فما فوق

#### • نظام العمل:

08 ساعات

ساعة 24

نشكركم مسبقا على تعاونكم معنا



	مطلقا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	العبارات	
						الصداع المستمر	1
						النرفزة والارتعاش	2
						حدوث أفكار سيئة	3
						الدوخان مع الاصفرار	4
						فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	5
						الرغبة في انتقاد الآخرين	6
						الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون علي أفكاري	7
						أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي	8
						الصعوبة في تذكر الأشياء	9
						الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	10
						يسهل استنارتي بسهولة	11
						الألم في الصدر والقلب	12
						الخوف من الأماكن العامة والشوارع	13
						الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة	14
						تراودني أفكار للتخلص من الحياة	15
						أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون	16
						أشعر بالارتجاف	17
						عدم الثقة بالآخرين	18
						فقدان الشهية	19
						البكاء بسهولة	20
						الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	21
						أشعر بانني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	22
						الخوف فجأة وبدون سبب محدد	23
						عدم المقدرة علي التحكم في الغضب	24
						أخاف أن أخرج من البيت	25
						نقد الذات لعمل بعض الأشياء	26
						الألم في أسفل الظهر	27
						أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام	28
						أشعر بالوحدة	29
						أشعر بالحزن " الاكتئاب "	30
						الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير	31
						فقدان الأهمية بالأشياء	32

					الشعور بالخوف	33
					أشعر بأنه يسهل إيذائي	34
					اطلاع الآخرين علي أفكارني الخاصة بسهولة	35
					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	36
					الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
					أعمل الأشياء ببطيء شديد	38
					زيادة ضربات القلب	39
					ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	40
					مقارنة بالآخرين أشعر بانني أقل قيمة منهم	41
					عضلاتي تتشنج	42
					أشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين	43
					صعوبة النوم	44
					أفحص ما أقوم به عدة مرات	45
					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
					الخوف من السفر	47
					صعوبة التنفس	48
					السخونة والبرودة في جسمي	49
					أتجنب أشياء معينة	50
					الشعور بعدم القدرة علي التفكير	51
					الخدر والنمنمة في الجسم	52
					الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة علي البلع	53
					فقدان الأمل في المستقبل	54
					صعوبة التركيز	55
					ضعف عام في أعضاء جسمي	56
					أشعر بالتوتر	57
					الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
					الخوف من الموت	59
					الإفراط في النوم	60
					اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
					توجد عندي أفكار غريبة	62
					أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
					أستيقظ من النوم مبكرا"	64
					إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65
					أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66

					67	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء
					68	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين
					69	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
					70	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
					71	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير
					72	أشعر بحالات من الخوف والتعب
					73	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
					74	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
					75	أشعر بالنزفة عندما أكون وحيدا"
					76	الآخرون لا يقدرّون أعالي
					77	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس
					78	الشعور بالضيق وكثرة الحركة
					79	اشعر بأني غير مهم
					80	اشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
					81	الصراخ ورمي الأشياء
					82	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
					83	أشعر بان الآخرين يستغلوني
					84	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
					85	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
					86	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
					87	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
					88	أشعر بانني غير قريب وبعيد من الآخرين
					89	الشعور بالذنب
					90	عندي مشكلة في عقلي " نفسي "

الملحق رقم 03: نموذج لاستبيان الضغط النفسي قبل التحكيم

## استبيان لقياس الضغط النفسي

تحية طيبة وبعد،

أخي عون الحماية المدنية الفاضل، في إطار قيامنا بإعداد بحث علمي للحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك مجموعة من العبارات 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 لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

البيانات الشخصية :

السن:	الحالة المدنية:	المستوى التعليمي:
<input type="checkbox"/> من 20 إلى 25 سنة	<input type="checkbox"/> أعزب	<input type="checkbox"/> متوسط
<input type="checkbox"/> من 26 إلى 30 سنة	<input type="checkbox"/> متزوج	<input type="checkbox"/> ثانوي
<input type="checkbox"/> من 31 سنة فما فوق	<input type="checkbox"/> حالات أخرى	<input type="checkbox"/> جامعي

الرتبة:	الأقدمية:	نظام العمل:
<input type="checkbox"/> عون	<input type="checkbox"/> أقل من 5 سنوات	<input type="checkbox"/> 08 ساعات
<input type="checkbox"/> ضابط صف	<input type="checkbox"/> من 6 إلى 12 سنة	<input type="checkbox"/> 24 ساعة
<input type="checkbox"/> ضابط	<input type="checkbox"/> من 13 إلى 20 سنة	
<input type="checkbox"/> ضابط سامي	<input type="checkbox"/> من 20 سنة فما فوق	

نشكركم مسبقا على تعاونكم معنا

الملحق رقم 04: نموذج يوضح مقياس أعراض الضغط النفسي قبل التحكيم

رقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بالملل وعدم الرغبة في العمل			
2	الخمول الحركي والميل للتأوب			
3	تششت الانتباه وعدم القدرة على التركيز			
4	ضعف الثقة في النفس			
5	القابلية للإثارة			
6	الخوف من الإصابة أو الموت			
7	الشعور بالذنب والتقصير			
8	إظهار مشاعر سلبية نحو الآخرين			
9	الحساسية للنقد			
10	الشعور بالقلق			
11	فقدان السيطرة على الغضب			
12	التعرق، نوبات من الصداع، الإسهال، الغثيان			
13	انخفاض مستوى الأداء			
14	عدم الرضا عن مردودي في المجموعة			
15	السلوك العدواني اتجاه الآخرين			
16	الخوف من المهمات الصعبة			
17	عدم القدرة على تحمل أعباء المناورات			
18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء			
19	تكرار الأخطاء أثناء العمل			
20	عدم القدرة على الالتزام بالتعليمات			
21	تأخر عودت النبض إلى حالته الطبيعية بعد عمليات التدخل			
22	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة			
23	الشكوى من التعب والألم العضلي خاصة عند النوم			
24	زيادة معدل الشكوى من الأمراض			
25	الشعور بعدم الكفاءة			
26	الشعور بعدم السيطرة			
27	الغياب أو التأخر عن المناورات			
28	فقدان رغبة الاشتراك في المناورة			
29	الرغبة في الانسحاب من المجموعة			

الملحق رقم 05: نموذج يوضح آراء ومقترحات المحكمين بخصوص فقرات الاستبيان

البعد الأول: الأعراض النفسية والانفعالية والذهنية

رقم العبارة	مدى وضوح العبارة		مدى ملائمة العبارة للمحور	
	لا	نعم	لا	نعم
1				
2				
3				
4				
5				
6				
28				
9				
10				
14				
16				
25				
26				
11				

البعد الثاني: الأعراض الفزيولوجية

اقتراحات وتعديلات	مدى ملائمة العبارة للمحور		مدى وضوح العبارة		رقم العبارة
	لا	نعم	لا	نعم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تفادي العبارات المركبة</li> <li>• من الأفضل تجزئتها كل عرض بعبارة مثال: أتعرق ... عندي صداع ...</li> </ul>					12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب إضافة كلمة نبض القلب وليس نبض فقط</li> <li>• أعود إلى حالتي القلبية الطبيعية بسرعة بعد كل تدخل</li> </ul>					21
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتغير إيقاع قلبي عن المعتاد وقت الراحة</li> </ul>					19
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أحس بتعب وألم عضلي عند الخلود إلى النوم</li> </ul>					23
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شكواي من المرض متزايدة</li> </ul>					24

البعد الثالث: الأعراض السلوكية

اقتراحات وتعديلات	مدى ملائمة العبارة للمحور		مدى وضوح العبارة		رقم العبارة
	لا	نعم	لا	نعم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أتصرف بسلبية اتجاه الآخرين</li> </ul>					8
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ينخفض مستوى أدائي في عملي</li> </ul>					13
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أتصرف بعدوانية اتجاه الآخرين</li> </ul>					15
<ul style="list-style-type: none"> <li>• معناها يحمل أكثر من معنى .. سؤال غير واضح</li> <li>• لا أستطيع تحمل أعباء المناورات</li> </ul>					17
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المعنى غير واضح .. أي نوع من الأخطاء تقصدين</li> <li>• غير واضحة من الأحسن الاستغناء عنها</li> </ul>					18
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أميل إلى ارتكاب الأخطاء بصفة متكررة في عملي</li> </ul>					22
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا أستطيع التقيد بتعليمات العمل</li> </ul>					20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اقترح تعديل أو دمج العبارة 27 و 28 أو إعادة تغيير ترتيب العبارات</li> <li>• أتأخر أو أتغيب في وقت المناورة</li> </ul>					27
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا أرغب في الاشتراك في المناورة</li> </ul>					7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أرغب في البقاء بمفردي</li> </ul>					29
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تتدرج في المحور النفسي</li> </ul>					1

الملحق رقم 06: نموذج يوضح استمارة الضغط النفسي في صورتها النهائية

## استبيان البحث

تحية طيبة وبعد،

أخي عون الحماية المدنية الفاضل، في إطار قيامنا بإعداد بحث علمي للحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي نضع بين يديك مجموعة من العبارات 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 لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

**البيانات الشخصية:**

• السن:

من 20 إلى 25 سنة

من 26 إلى 30 سنة

من 31 سنة فما فوق

• الأقدمية:

أقل من 05 سنوات

من 06 إلى 12 سنة

من 13 إلى 20 سنة

من 20 سنة فما فوق

• نظام العمل:

08 ساعات

24 ساعة

نشكركم مسبقا على تعاونكم معنا



## مقياس أعراض الضغط النفسي

رقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بعدم الرغبة في العمل			
2	أشعر بالخمول والميل للتثاؤب عند مزاوله عملي			
3	انتباهي مشتت ولا أستطيع التركيز في عملي			
4	لا أثق في نفسي			
5	أنفعل لأتفه الأسباب			
6	أخاف أن أتعرض للإصابات أثناء عملية الإنقاذ			
7	أفقد رغبة الاشتراك في المناورة			
8	أتصرف بسلبية اتجاه الآخرين			
9	أقبل الانتقادات الموجهة إلي			
10	أنا قلق			
11	أفقد سيطرتي عند الغضب			
12	أعاني من نوبات الصداع والغثيان			
13	ينخفض مستوى أدائي في العمل			
14	لست راضيا عن أدائي في المجموعة			
15	أتصرف بعدوانية اتجاه الآخرين			
16	أخاف من المهمات الصعبة			
17	لا أستطيع تحمل أعباء التدريبات أثناء المناورة			
18	لا يمكنني اكتشاف أخطائي أثناء العمل			
19	يتغير إيقاع قلبي عن المعتاد وقت الراحة			
20	عدم القدرة على تقيدي والتزامي بالتعليمات			
21	تأخر عودة نبض قلبي إلى حالته الطبيعية بعد كل عملية تدخل			
22	أميل لارتكاب الأخطاء بصفة متكررة في عملي			
23	أحس بتعب وألم عضلي عند خلودي إلى النوم			
24	شكواي من المرض متزايدة			
25	أنا غير كفء في عملي			
26	أشعر بعدم السيطرة على انفعالاتي			
27	أتأخر أو أتغيب وقت المناورة			
28	أشعر بالذنب عندما أقصر في عملي			
29	أرغب بالانسحاب من المجموعة والبقاء بمفردي			

الملحق رقم 07: يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:

الضغط النفسي:

السن		
	Fréquence	Pourcentage
Valide من 20 الى 25 سنة	1	4,0
من 26 الى 30 سنة	9	36,0
من 31 سنة فما فوق	15	60,0
Total	25	100,0

الأقدمية		
	Fréquence	Pourcentage
Valide اقل من 5 سنوات	2	8,0
من 6 الى 12 سنة	12	48,0
من 13 الى 20 سنة	11	44,0
Total	25	100,0

العمل نظام		
	Fréquence	Pourcentage
Valide 8 ساعات	7	28,0
24 ساعة	17	68,0
3,00	1	4,0
Total	25	100,0

الصحة النفسية:

السن

	Fréquence	Pourcentage
Valide من 20 الى 25 سنة	3	3,5
من 26 الى 30 سنة	11	12,9
من 31 سنة فما فوق	71	83,5
Total	85	100,0

الأقدمية

	Fréquence	Pourcentage
Valide اقل من 5 سنوات	6	7,1
من 6 الى 12 سنة	37	43,5
من 13 الى 20 سنة	23	27,1
من 20 سنة فما فوق	19	22,4
Total	85	100,0

العمل نظام

	Fréquence	Pourcentage
Valide 8 ساعات	22	25,9
24 ساعة	62	72,9
4,00	1	1,2
Total	85	100,0

الملحق رقم 08: يوضح الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي والصحة النفسية:

● الضغط النفسي:

**Statistiques de groupe**

	stresniv	N	Moyenne	Ecart type
stress	B	7	46,8571	2,54484
	H	7	63,8571	4,14039

**Test des échantillons indépendants**

		Test t pour égalité des moyennes		
		t	ddl	Sig. (bilatéral)
stress	Hypothèse de variances égales	-9,255	12	,000
	Hypothèse de variances inégales	-9,255	9,967	,000

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,827	29

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,791
		Nombre d'éléments	15 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,621
		Nombre d'éléments	14 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	29
		Corrélation entre les sous-échelles	,606
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,754
		Longueur inégale	,755
		Coefficient de Guttman	,732

● الصحة النفسية:

**Statistiques de groupe**

	santiv	N	Moyenne	Ecart type
santé	H	7	165,2857	44,05192
	B	7	42,7143	15,12960

**Test des échantillons indépendants**

		Test t pour égalité des moyennes		
		t	ddl	Sig. (bilatéral)
santé	Hypothèse de variances égales	6,962	12	,000
	Hypothèse de variances inégales	6,962	7,396	,000

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,973	90

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,944
		Nombre d'éléments	45 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,953
		Nombre d'éléments	45 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	90
		Corrélation entre les sous-échelles	,931
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,964
		Longueur inégale	,964
		Coefficient de Guttman	,961

الملحق رقم 09: يوضح مستوى الضغط النفسي والصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية:

**Statistiques sur échantillon uniques**

	N	Moyenne	Ecart type
stress	84	47,2976	10,71738

**Test sur échantillon unique**

	Valeur de test = 58		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)
stress	-9,152	83	,000

**Statistiques sur échantillon uniques**

	N	Moyenne	Ecart type
santé	84	1,333326	51,65370

**Test sur échantillon unique**

	Valeur de test = 180		
	t	ddl	Sig. (bilatéral)
santé	-13,958	83	,000

الملحق رقم 10: يوضح العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية:

**Corrélations**

		santé	stress
santé	Corrélation de Pearson	1	76 <sup>*</sup> 3-,
	Sig. (bilatérale)		,012
	N	84	83
stress	Corrélation de Pearson	76 <sup>*</sup> 3-,	1
	Sig. (bilatérale)	,012	
	N	83	84

\*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
Faculté des lettres et des langues et sciences humaines  
كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

16 FEV. 2022

عين تموشنت في .....

رقم: ..... / ك.ال.ع / ج.ب.ع.ع / 2022

## طلب تربص

نرجو منكم التفضل بقبول داخل مؤسستكم/هيئتكم:

المؤسسة/الهيئة : ... مديرية الحماية المدنية عين تموشنت .....

الطالب (ة) : .. حاج عبد الرحمان .. هروجا .....

تاريخ الميلاد: ... 1998 / 01 / 26 .....

المسجل في: السنة الثانية ماستر ، تخصص : علم النفس العيادي ،

وذلك لإجراء دورة تدريبية داخل مصالحكم الخاصة والتي تهدف إلى افتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل مؤسستكم وهذا تحصيل لمذكرة التخرج.

تاريخ فترة التدريب: ... مارس 2022 ... - ... ماي 2022 .....

خلال هذا التدريب ، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة لتنفيذ البرنامج للموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا ، سيدي ، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول الإداري  
عبد الحادي غوجي



الأستاذ: بلحليل عبد القادر

المؤسسة المستقبلة

الحماية المدنية  
الأند: م. بن سالم





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
Faculté des lettres et des langues et sciences humaines  
كلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

عين تموشنت في 16.FEV. 2022

رقم: ..... / ك.أ.ل.ع / ج.ب.ب.ع.ع / 2022

## طلب تربص

نرجو منكم التفضل بقبول داخل مؤسستكم/هيئتكم:

المؤسسة/الهيئة: .....  
المؤسسة/الهيئة: .....  
المؤسسة/الهيئة: .....  
المؤسسة/الهيئة: .....

الطالب (ة): .....  
الطالب (ة): .....  
الطالب (ة): .....

تاريخ الميلاد: .....  
تاريخ الميلاد: .....  
تاريخ الميلاد: .....

المسجل في: السنة الثانية ماستر ، تخصص : علم النفس العيادي ،

وذلك لإجراء دورة تدريبية داخل مصالحكم الخاصة والتي تهدف إلى افتراض تطبيق المعارف التي يتم تدريسها لهم داخل مؤسستكم وهذا تحضيراً للمذكرة التخرج.

تاريخ فترة التدريب: .....  
تاريخ فترة التدريب: .....  
تاريخ فترة التدريب: .....

خلال هذا التدريب ، الطالب ملزم بتقديم كل المساعدة اللازمة للتطبيق السليم للبرنامج الموكل إليه.

كما أن الطالب مدعو للامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالقواعد والإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا ، سيدتي ، سيدي ، خالص شكرنا وتحياتنا.

المسؤول البيداغوجي  
قسم العلوم الاجتماعية  
الأستاذ: بلحلائي عبد القادر

المؤسسة المستقبلة  
الحماية المدنية  
إ.د.م. بن سالم





### FICHE SYNOPTIQUE DE STAGE

L'étudiant:

Nom	Hardj ABDEERRAHMANE	Prénom	MARWA
Filière	Psychologie	Spécialité	Clinique
Stage	Nature: Pédagogique	Durée:	
	Période allant du: 20/03/2022 à 11/05/2022		
Accueil	Dénomination de structure: DIRECTION DE LA PROTECTION		
	Adresse: CIVILE Ain Témouchent		
	Tél: fax:		
	Plan de travail effectué par le stagiaire: 2 fois par semaine Lundi - Mercredi		

Tableau d'appréciation

	Excellent	Bon	Moyen	Faible	Très faible
Persévérance	✓				
Prise d'initiative	✓				
Capacité théorique	✓				
Capacité pratique	✓				
Discipline	✓				
Appréciations générales	Note: 19/20				

Signature et cachet de l'organisme d'accueil

MANCER AEK  
Psychologue  
Protection Civile



### FICHE SYNOPTIQUE DE STAGE

L'étudiant:

Nom	Tlemcan	Prénom	Khadidja
Filière	Psychologie clinique	Spécialité	Psychologie clinique
Stage	Nature: Pédagogique	Durée:	
	Période allant du: 20/03/2022 à 11/05/2022		
Accueil	Dénomination de structure: Direction de la Protection CIVILE		
	Adresse: A. Témouchent		
	Tél: fax:		
Plan de travail effectué par le stagiaire	2 fois par semaine Lundi - Mercredi		

Tableau d'appréciation

	Excellent	Bon	Moyen	Faible	Très faible
Persévérance	✓				
Prise d'initiative	✓				
Capacité théorique	✓				
Capacité pratique	✓				
Discipline	✓				
Appréciations générales	Note: 19/20				

Signature et cachet de l'organisme d'accueil

**MANCER A.E.N.**  
*Psychologue*  
Protection Civile



## إقرار بالقبالية للمناقشة

من أجل نيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2022/2021 بشهد المشرف أنه قد تابع وراجع العمل النهائي  
للمذكورة الموسومة: أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية لدى أعوان الحماية اأكاديمية  
دراسة صيدانية بلوحدة الرهيبية للحماية اأكاديمية - عين تموشنت  
من إعداد الطالب (ة) حاج عبد الرحمان هرونا والطالب (ة) تلمعاني حويجة  
تخصص علوم الدفاع الجياديا

قابلة للمناقشة بعد التمديد  غير قابلة للمناقشة  قابلة للمناقشة

الملاحظات:

وعليه أعلن أنّ القرار أعلاه قد اتخذ تحت كامل مسؤوليتي.

حزق بعين تموشنت، في

الإمضاء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت

مقرر رقم 01 مؤرخ في 18 ماي 2022 يتضمن الترخيص بمناقشة مذكرة مانتر

إلى مدير جامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت،

- بمقتضى المرسوم الرئاسي المؤرخ في 24 رجب عام 1442 الموافق لـ 08 مارس 2021، الذي يتضمن تعيين السيد عبد القادر زبادي مديرا لجامعة عين تموشنت.
- بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 20-338 المؤرخ في 06 ربيع الثاني عام 1442 الموافق لـ 22 نوفمبر 2020 المتضمن إنشاء جامعة عين تموشنت.
- بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 08-265 المؤرخ في 17 شعبان عام 1429 الموافق لـ 19 جشت 2008 الذي يحدد نظام الدراسات للحصول على شهادة الليسانس وشهادة الماجستير وشهادة الدكتوراه لاسيما المادة 9 منه.
- وبموجب القرار رقم 362 المؤرخ في 09 جوان 2014 الذي يحدد كفايات إعداد ومناقشة مذكرة الماجستير، لا سيما المادة 10 و11 منه.
- وبموجب القرار رقم 911 المؤرخ في 03 أكتوبر 2015 والمتضمن تأهيل الماجستير بعنوان السنة الجامعية 2021/2022 بجامعة عين تموشنت.
- ويعد الإطلاع على محضر اللجنة العلمية لقسم العلوم الاجتماعية رقم 2021/05 المؤرخ في 17 ماي 2022 بقرار ما يلي:

المادة 1: ترخص بموجب هذا المقرر مناقشة مذكرة الماجستير في علم النخب العبادية

المحتملة من طرف:

الطالب (1) بلحاج عبد الرحمان بن صويح

والطالب (2) بلعيسى بن أحمد بديعة

والموسومة بـ: أثر النخب على الصحة النفسية لدى أحوالنا الحمالية الصديقية

دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية الكندية تحيينا قوشعينا

المادة 2: تشكل لجنة المناقشة من:

رقم	الاسم واللقب	الدرجة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	P. سعد عا حويبة	أستاذ محاضر	جامعة عين تموشنت	رئيسا
2	P. نبيع ها بيرة	أستاذ محاضر	جامعة عين تموشنت	مقرقا، مقررا
3	P. فلتيا أمال	أستاذ محاضر	جامعة عين تموشنت	معتقا

المادة 3: يكلف رئيس قسم العلوم الاجتماعية بتنفيذ هذا المقرر الذي تُسلم نسخة منه إلى العرف على المذكرة فور ترقبها.

المادة 4: تحفظ نسخة من هذا المقرر في الملف البيداغوجي للطلاب المعنى، وينشر في النشرة الرسمية لجامعة عين تموشنت.

قرّر بعين تموشنت، في: 18 ماي 2022.



صيد الكلية / نائب صيد الكلية / نائب رئيس الكلية

عن المدير، ويتكويظ منه



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

### التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي  
(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا المعني أسفله،

الطالب (ة): حاج عبد الرحمان بن حروجا

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 8600089.00006 صادرة في تاريخ: 2021/04/21

دارتها: ..... فيها صاهة ..... ولاية: ..... عينا. ذمو. شفاة .....

والسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس ..... تخصص: علم النفس عماد حيا

والكلف بانجاز مذكرة لمرح ليل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

أثر الضغط النفسي على الصحة النفسية كالأعوان الحماية اكدية

دراسة ميدانية كالموجدة الرئيسية للحماية اكدية - عين تموشنت -

أصرح بشرفي لأن الأتم الامانة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاق المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز مذكرة  
للماستر المذكورة أعلاه.

صديق من نظرائنا رئيس المجلس

الشعبي الذي يقسم على طمس التعريفات

بالتوقيح و لا يتحسب أو مسؤولية فيما

يرجع: حاج عبد الرحمان بن حروجا

السيدي: حاج عبد الرحمان بن حروجا

بطاقة التعريف رقم: 8600089.00006

للصافرة يوم: 2021/05/25

من طرف: حاج عبد الرحمان بن حروجا

بقي صالح يوم: 2021/05/25

عين تموشنت في: 2021/05/25

امضاء المعني

2021/05/25



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

### التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي  
القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها  
أنا المضي أسفله

الطالب (ة): تلمعنا سمي خد بجة  
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 19381486003910009 صادرة في تاريخ: 2022/03/03  
دائرة: بنيها جهة: ولاية عين تموشنت  
والسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية  
قسم: العلوم الاجتماعية  
شعبة: علوم النفس تخصص: علم النفس عيادة: يا

ولذلك بإجازة مذكرة تخرج تهل شهادة ماستر أكاديمي، للتوسمة بخوان  
أثر الصحف النفسية على الصحة النفسية لدى أحوال الحماية اكرينية  
دراسة صيانية بالوحدة الرئيسية للحماية اكرينية - عين تموشنت -

أصيح بهذا أن تلمعنا سمي قد تم قبولها في الكلية لدراسة العلوم الاجتماعية في الكلية بالوحدة الرئيسية للحماية اكرينية - عين تموشنت -

عن تموشنت في: 2022/03/03  
امضاء المعني بشعيب

التصريح الشرفي  
الطالب: تلمعنا سمي خد بجة  
الرقم: 400831821  
بطاقة: 03  
التاريخ: 2022/03/03  
الموقع: بنيها  
2022 40 25

## ملخص البحث:

تهدف 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 تم اختيارهم عشوائيا حيث تم تمييز العينة حسب متغير (السن - الأقدمية - نظام العمل). ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثتين على المنهج الوصفي، مستخدمين مقياسين لجمع البيانات الأول مقياس أعراض الضغط النفسي والثاني مقياس الصحة النفسية. وللتحقق من صحة فروض الدراسة والخصائص السيكومترية (صدق-ثبات) تم تطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للمعالجة في العلوم الاجتماعية (spss) باستخدام النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ. أشارت نتائج الدراسة إلى:

4. مستوى الضغط النفسي منخفض لدى أعوان الحماية المدنية.
5. مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية مرتفع.
6. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغط النفسي والصحة النفسية أي كلما ارتفعت درجة الضغط النفسي انخفضت درجة الصحة النفسية وكلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية انخفض مستوى الضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي - الصحة النفسية - أعوان الحماية المدنية.

### Summary of Research:

The current study aims to know the impact of psychological pressure on the psychological health of civil protection agents. A field study was conducted at the main unit of civil protection in the state of Ain Temouchent. The study sample included (83) people who were randomly selected, Where the sample was distinguished according to a variable (age, seniority, work system).

In order to achieve the objectives of the study, the two researchers relied on the descriptive approach, using two scales to collect data, the first is a measure of psychological pressure and the second is a psychological health.

To verify the validity of the study's hypotheses and psychometric properties (sincerity - constancy) Statistical package program was applied for processing in the social sciences (spss) Using percentage, Pearson correlation coefficient and Alf krumbach coefficient.

The results of the study indicated:

1. The level of pressure psychological is low of civil protection agents.
2. The level of mental health of civil protection officers is high.
3. There is an inverse correlation between pressure and psychological health, the higher the psychological pressure the lower the degree of mental health, the higher the level of mental health of civil protection agents the lower the level of psychological pressure.

The key words: The psychological pressure - The psychological health - Civil protection agents.