



جامعة غرداية  
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس

## استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالضغط النفسي لدى أفراد الحماية المدنية

دراسة ميدانية على أفراد الحماية المدنية بوحدة بلدية القرارة ولاية غرداية

مذكرة مقدّمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: عيادي

إعداد الطالب:

تاجرت سعيد

إشراف الأستاذ: خطارة عبدالرحمن

### لجنة المناقشة:

أ. عليوة سمية – رئيسا

أ. جماد نسيبة – مناقشا

أ. خطارة عبد الرحمن - مشرفا

الموسم الجامعي: 1435 - 1436 هـ  
2014 - 2015 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الإهداء

الحمد والشكر لله وحده لا شريك له

والذي أكرمه وأصل نسائي

كل من علمني حرفاً من المهد إلى اللحمة

عائتي الكبيرة وأسرتي الصغيرة

أصدقائي رموز الوفاء

أهدي هذه التمرة من نتاجهم أتمنى أن تكون في حوسن خنهم

سعيد فالحجرج

## كلمة شكر و عرفان

ليس التوفيق مرهونا بأيدينا بل هو ثمرة عون من الله العلي الكبير و خلاصة جهود و أباد  
بيضاء سعت و تسعى للخير دوما.

إن هذه الدراسة لم تكن لتخرج إلى حيز النور، أو تصل إلى هذه المرحلة إلا بفضل الله  
سبحانه وتعالى - أولا ثم أصحاب الفضل الذين ذللوا الصعاب، وأفاضوا علينا بعلمهم، ولم  
يخلوا بنصحهم، حتى أثمر جهدنا، وظهر هذا العمل المتواضع إلى حيز الوجود. ومن باب  
الاعتراف بالفضل لأصحاب الفضل، وإسداء الشاء لمن هم أهل له، نجد لزاماً علينا أن نتقدم  
بخالص الشكر والتقدير إلى الصرح العلمي الشامخ جامعة غرداية، التي أتاحت لي فرصة  
الالتحاق بالدراسة الجامعية، و لكل أستاذ كريم أنارني بنور معارفه من أول محاضرة إلى آخرها، و  
الذين تحملوا أعبائي فوق أعبائهم و تكرموا علي بفيض جهدهم جزاهم الله عني خير الجزاء.  
ومن عظيم شرفنا أن قدّر لهذه الدراسة رعاية كريمة من أستاذ كريم. الأستاذ الفاضل:

**عبد الرحمن خبطة** الذي تفضل بالإشراف على هذه الدراسة، فكان نعم المشرف والمشجع و  
الصديق المخلص الذي يبذل بكلماته الصادقة عناء البحث، ويقوض بتوجيهاته ونصائحه كل عقبة  
تعرض الطريق، والذي تعلمت منه كيف تكون دقة العلم وكيف يكون صبر الباحث، فنسأل الله  
في علاه أن يسدد خطاه، ويديم عطاياه، ويشمله برعايته، ويجعله منارة وقدوة، وعونا لطلبة العلم  
من أبناء هذا الوطن.

كما لا أنسى توصيل الشكر الجزيل لكل من ساعدني في إجراء هذا البحث و خاصة السيد  
المدير العام للحماية المدنية بغرداية على طيب الموافقة لإجراء هذه الدراسة و كذا السيد قائد  
وحدة القرارة و طاقمه و أعوانه على حسن استقبالهم و تسهيلهم للمهمة جزاهم الله عنا كل خير  
و وفقهم في مهامهم النبيلة.

سعيدنا المرحوم

## فهرس المحتويات

رقم	عنوان	الصفحة
1	الإهداء	ب
2	كلمة شكر و عرفان	ج
3	فهرس المحتويات	د
	فهرس الجداول	ز
4	فهرس الأشكال	ح
5	ملخص الدراسة	ط
6	مقدمة	1
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول</b>		
<b>الإطار العام لمشكلة للدراسة</b>		
1.	الإشكالية	8
2	أهمية وأهداف الدراسة	9
أ	أهمية الدراسة	10
ب	أهداف الدراسة	10
3	الدراسات السابقة	10
أ	التعليق على الدراسات السابقة	15
4	تحديد مصطلحات الدراسة	16
5	فرضيات الدراسة	16
<b>الفصل الثاني</b>		
<b>استراتيجيات المواجهة</b>		
1	تعريف المواجهة	19
2	أساليب المواجهة	20
1-2	-المواجهة المتمركزة حول المشكلة	20

22	- المواجهة المتمركزة حول الانفعال	2-2
24	التناولات النظرية لمفهوم المواجهة	3
28	وصف أنماط المواجهة	4
	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الثالث</b> <b>الضغط النفسي</b>		
42	تعريف الضغط النفسي	1
49	مصادر الضغط النفسي	2
62	أنواع الضغط النفسي	3
69	أعراض الضغط النفسي	4
73	فيزيولوجية الضغط النفسي	5
78	نظريات الضغط النفسي	6
89	فوائد أساليب التعامل مع الضغوط و العلاج	7
	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الرابع</b> <b>الحماية المدنية. تعريفها - نظامها - مهامها</b>		
95	تعريف الحماية المدنية	1
95	تاريخ نشأة الحماية المدنية	2
98	المهام الأساسية	3
99	هيكلية و مهام المديرية العامة للحماية المدنية	4
111	تنظيم الحماية المدنية	5
112	وسائل الحماية المدنية	6
	خلاصة الفصل	
<b>الجاناب الميداني</b> <b>الفصل الخامس</b> <b>الإجراءات المنهجية للدراسة</b>		
114	منهج الدراسة	1
114	حدود الدراسة	2

115	عينة الدراسة	3
115	أدوات جمع البيانات	4
119	الأساليب الاحصائية وتحليل البيانات	5
	خلاصة الفصل	
الفصل السادس عرض و مناقشة النتائج		
124	عرض و تحليل البيانات	1
124	مناقشة النتائج	2
132	استنتاج عام	3
134	مقترحات	4
135	قائمة المراجع	5
140	الملاحق	6

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	يبين أحداث الحياة الضاغطة و مستوى الضغط الذي تسببه	01
115	المتغيرات الشخصية لأفراد العينة و النسبة المئوية لأفراد العينة	02
117	بدائل الإجابة وأوزانها حسب فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة	03
118	الصدق التمييزي للمقارنة الطرفية في مقياس استراتيجيات المواجهة (coping)	04
124	المتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على مقاييس استراتيجيات المواجهة	05
126	يبين مستوى الضغوط بين الصنف A و الصنف B	06
128	يبين المتوسطات الحسابية العامة لدرجات الضغط للصنف A و B	07
128	يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات الضغط بين صنف A و B	08
129	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد صنف A في الاستراتيجيات المركزة على المشكل و بين درجاتهم في الضغط	09
129	يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد صنف B في الاستراتيجيات المركزة على المشكل و بين درجاتهم في الضغط	10
130	يبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغط حسب متغير العمر	11
131	يبين دلالة الفروق باختبار (ت) بين الضغط و متغير العمر	12
131	يبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغط حسب متغير الخبرة أي الأقدمية	13
132	يبين دلالة الفروق باختبار (ت) بين الضغط و متغير الخبرة أي الاقدمية	14



## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
55	ييين مصادر الضغط لدى الأشخاص	01
57	نموزج لازا روس و فولكمان للتداخل بين ضغوط البيت و العمل	02
72	ييين علاقة مستوى الضغط بمستوى الصحة	03
77	ييين ردة فعل الغدة الكظرية و إفرازها للأدرينالين حال الضغط	04
102	يوضح هيكله مديرية الوقاية بالحماية المدنية	05
111	يوضح المخطط الرئيسي لتنظيم الإدارة المركزية	06
125	يوضح نسبة استعمال استراتيجيات المقاومة لدى أفراد الحماية المدنية	07
128	أعمدة بيانية لفروق المتوسطات الحسابية بين صنف A و B في الضغط	08
130	أعمدة بيانية تبين الفروق بين متوسط الدرجات للضغوط مقابل متغير السن	09
131	ييين الفروق بين متوسط الدرجات بين الضغوط و متغير الخبرة	10

إن طبيعة الحياة يميزها التغير و التنوع في الأساليب المعيشية، و هذا بحكم الاختلاف الموجود في الظروف الزمانية و المكانية المحيطة بالأفراد، و التي تقتضي أحيانا وجود أحداث و مستجدات تتميز بالصعوبة و الخطورة أحيانا تتطلب منا أسلوبا معيناً لمواجهتها و للتكيف معها، و هي ما يعبر عنها بالضغوط النفسية ببعديها الإيجابي و السلبي، و قد يعترينا السؤال عن طبيعة المواجهة الملائمة و أساسياتها و مدى نجاحها في الوصول بنا إلى التوافق الداخلي و الخارجي أي التخفيف من التوتر الحاصل فينا. لهذا تهتم هذه الدراسة الحالية بتسليط الضوء على مدى تأثير استراتيجيات المواجهة بنوعيتها: المركزة على المشكل و المركزة على الانفعال على الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية.

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من أفراد الحماية المدنية بالوحدة المركزية ببلدية القرارة ولاية غرداية، حيث تم تطبيق المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسة و قد استعملنا أدوات بحث تمثلت في الاستبانة المحتوية على ثلاثة أجزاء، الجزء الأول يضم جانب المعلومات الشخصية خاصة: العمر و الجنس و الخبرة و المستوى الدراسي و الرتبة، و الجزء الثاني يشمل مقياس مستوى الضغوط لواقعه سعيد محمد غنام، و الجزء الثالث يضم مقياس استراتيجيات المواجهة الخاص ب: لازاروس و فولكمان.

## مقدمة :

من طبع الانسان، السعي للبقاء و الحفاظ على الكيان و وجوده بكل أبعاده و التمتع بالحياة الرغدة، و هذا ما حتم عليه العمل و ابتكار الوسائل المختلفة لتحقيق هذا الهدف، و نظرا لتنوع احتياجاته و مطالبه تنوعت أعماله و تعددت مهنته، فمن الأعمال اليومية البسيطة إلى أعقدها و أصعبها. فحينما نتفحص الأشخاص من حولنا و ما يقومون به من هذه الأدوار في الحياة، يتبادر إلى أذهاننا مدى الاختلاف الظاهري في معاناتهم اليومية جرّاء طبيعة الحياة التي لا تخلو من النكد و المصاعب و الضغوطات و يتبادر أيضا اختلاف طبيعة المواجهة أو الأساليب الموجهة لتلك الضغوط. مما يفرض على الفرد تكيفا و توافقا مع المعطيات و المتغيرات الجديدة و المتعددة.

كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنّها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة ( مایسة أحمد النیال و هشام عبد الله، 1997، ص 86 ) و الأشخاص يختلفون في أساليب مواجهتهم للضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط.

ويحدد الطرييري (1994) العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة في صورتين:

الصورة الأولى : وهي عبارة عن عملية التكيف (adaptation) مع الوضع الضاغط و هي عمليات وإجراءات روتينية يعمد الفرد إلى مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة وأسلوبًا ثابتًا يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف.

أما الصورة الثانية: فهي عملية المواجهة ( Coping ) وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونه صفة ثابتة أو إجراءات روتينية. ( مایسة أحمد النیال و هشام عبد الله، 1997، ص 102 )

ويرجع الفضل في تطوير مفهوم المواجهة إلى Lazarus ( 1984 ) الذي يعرفها بأنها الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلات ومقاومة الضغوط النفسية التي تقابله.

ويذكر كل من Lazarus & Folk man ( 1984 ) أن المواجهة تشير إلى الجهود الفكرية الذهنية والسلوكية للسيطرة على المواقف الضاغطة ، أو اختزال أو تحمل المطالب الداخلية أو الخارجية التي تنتج عن موقف ضاغظ وتشتمل المواجهة على عمليتين هما:

١- الفعل المباشر (المواجهة التي تركز على المشكلة ) ويقصد بها السلوك الواقعي الذي يهدف إلى تغيير علاقة الفرد ببيئته، ويمكن أن يأخذ عدة صور منها الإعداد للموقف أو الصمود. ( مایسة أحمد النیال و هشام عبد الله، 1997، ص 112 )

٢- التلطيف : (المقاومة التي تركز على الانفعال ) ويقصد بها السيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة وتقليل أثارها النفسية .

و في دراستنا هذه سنحاول الكشف عن نوعيات الضغوط و واقع الاستراتيجيات و نوعيتها الأكثر استعمالا و كذا مدى تأثير هذه الاستراتيجيات في التخفيف من الضغوط لدى شريحة من الأشخاص الذين ليسوا بمنأى عن المتاعب و الذين اختاروا مهنة عادة ما تكون في مواجهة المواقف الصعبة المختلفة حيث لا يستهان بدورهم الفعال في المجتمع ،أفراد الحماية المدنية أو ما يسمون بأفراد الدفاع المدني. حيث يختلف الناس في الحكم عليهم من حيث وجودهم تحت ضغوط معينة داخلية أو خارجية أو

عدمها ، فهناك من يرى أنهم في اطمئنان تام و عملهم لا يشكل عليهم أي احتقان وأن أكثر أوقاتهم راحة بحكم نظام المداومة و أن الكثير يختار هذه المهنة لهذا الامتياز. و فريق آخر من الناس يرى أن هذه المهمة ليست بيسيرة كما يبدو، لما تشكل على رجل الحماية المدنية من قلق وخوف و ترقب للمجهول و الاستعداد الدائم للتدخل و في كل الظروف، ناهيك عن المناظر الصعبة من دماء و أشلاء الضحايا و الخسائر المؤسفة، إضافة إلى الشعور بالمسؤولية إزاء النتائج المترتبة.

يعتقد عامة الناس بأن عون الحماية المدنية مؤهل بحكم المهنة للتدخل في كل الحالات مهما كانت نوعية المشاهد التي تنجم عن الحادث، غير أن الواقع يقول إن أعوان هذا الهيكل هم أحوج من يكون إلى الدعم النفسي، لأن مهنة عون الحماية المدنية من المهن المولدة للضغط، والتأثر النفسي للحالات التي يعالجها أعوان الحماية المدنية مرتبط أساسا بالتكوين الشخصي للفرد، فهناك من لديه مقاومة كبيرة تمكنه من احتمال رؤية المشاهد المؤثرة أثناء التدخل لعدّة مرات، وهناك من يتأثر ويتراجع من أول تدخل، كل حسب قدرة مواجهته النفسية . ( حديدان.2013 )

و نحن نرى أنه مهما كان، فنجاح مهمة رجل الحماية أو إخفاقه تنعكس آثارها المادية و المعنوية على الحدث برمته بشريا و ماديا. و من هنا فالقضية قضية موت أو حياة. و يتوقف ذلك على طبيعة الحدث و طبيعة التكوين و الاستعداد المسبق و شخصية الأفراد و أحوالهم النفسية و تنشئتهم الأسرية و الاجتماعية. و كذا نوعية المقاومة المستخدمة من طرفه أو ما تسمى باستراتيجيات المواجهة، هذه الأخيرة التي عكف كثير من العلماء و الباحثين في دراستها لما لها من مدلولات منطقية و نفسية تربط بين الأسباب و النتائج. و لها ما لها من عظيم النتائج إن أحسنت قراءتها على الوجه الأمثل. لذا تعد مهنة رجل الحماية المدنية مهنة هامة وحساسة لا يمكن الاستغناء عنها في كافة الأحوال في السلم

والحرب، كما أنها تعتبر من المهن الخطرة والتي تحتاج إلى من يتمتع بمستوى عال من الكفاءة والثقة بالنفس والشعور بالأمن والطمأنينة وقوة أنا مرتفعة، بالإضافة إلى امتلاكه للمهارات الفنية الخاصة بمهنته. ( مصلحة الإمداد )

و هذه محاولة أخرى أردنا من خلالها أن نتوخى جانباً من الجوانب البشرية و التي تتعلق بها حماية و سلامة الأشخاص ألا و هي شريحة أفراد الحماية المدنية. و التي تحتاج منا نحن النفسانيين كل الاهتمام بحثاً و رعاية و تدعيماً فمصير الأشخاص كذلك مرهون بالتبع بنا. وقد أوردت جريدة الشروق في عددها ليوم الاثنين 1 أبريل 2013 مقالا بعنوان : أغلب أعوان الحماية المدنية يخضعون لحصص العلاج النفسي يقول: (يتعرض عدد كبير من أعوان الحماية المدنية لآثار نفسية سلبية جرّاء التدخل في الحوادث الخطيرة، حيث تقع أعينهم على مناظر يصعب أن تحملها النفس البشرية، وهذا ما أحال الكثيرين منهم على مصلحة الرعاية النفسية بالمديرية العامة للحماية المدنية لتخفيف الضغط النفسي وتأهيلهم لمواصلة العمل بالميدان). ( حديدان.2013.ص 85 )

من هنا نرى أن مثل هذه البحوث أصبحت أكثر من ضرورة خاصة في ظل التطور العلمي و التكنولوجي الذي يسخر كل الإمكانيات لصالح الراحة و الصحة البشرية. و إهمال هذا الجانب له عواقب وخيمة على سلامة و أمن الأشخاص و الممتلكات. ( وعن عدد المختصين النفسانيين الذين يتكفلون بهذه الحالات، قال السيد(ن.ع) إنه غير كاف إذ لا يتوفر إلا 3 مختصين فقط بالمديرية العامة للحماية المدنية والمفروض أن يكونوا بكل المديريات التابعة بولايات الوطن، إلا أنه لم يتم ذلك إلى الآن، حيث يضطر المختصون إلى التنقل إلى الولايات التي بها مصابون من أجل تقديم العلاج النفسي للحالة، وهذا لا يضمن دائماً نجاعة الرعاية النفسية المقدمة ). ( حديدان.2013.ص 96 )

كما أن مثل هذه الدراسة سيكشف حتما الوجه الحقيقي و الخفي لما هو قائم و بالتالي تؤخذ الإجراءات اللازمة و الموازية لوضع الحلول المناسبة أو وضع خطط من شأنها تطوير و تحسين الأداء في المجال.

فمن خلال ما سبق نستشف جملة الدوافع التي جعلتنا نختار سبر أغوار هذا الموضوع المهم و الشيق في نفس الوقت رغم ما يحتويه من صعوبات و تحديات كنفص المراجع و الذي يعود إلى شح أقلام الباحثين (حسب اطلاعنا) و كذا صعوبة الجانب الميداني و تحديات الظروف الخاصة للباحث صعوبة التوفيق بين العمل الخاص و البحث. لكن الغاية النبيلة ذلت هذه المصاعب حتى تستفيد الجهات المعنية كمصالح الحماية المدنية بجميع تخصصاتها و فروعها و هياكلها من اهتمام الدولة بهذا الجانب إن أخذت بعين الاعتبار نتائج الدراسة و التي نتمنى أن تحدث ثورة في المجال الانساني و التخطيط الاستراتيجي لأهم مصلحة من مصالح حماية و سلامة المواطن.

و قد تناولت هذه الدراسة هذين المتغيرين: الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة التي بدوري اعتمدت على نوعين منها و هي المركزة على المشكل (صنف A) و المركزة على الانفعال (الصنف B) من أجل الوصول إلى طبيعة العلاقة التي تربط بينهما و سوف تتطرق إلى مختلف الجوانب المحيطة بالموضوع حيث تحتوي على جانب نظري مقسم إلى أربعة فصول رئيسية، حيث سيتم في الفصل الأول توضيح ماهية المشكلة و ذلك بطرح التساؤلات و الفرضيات و الأهداف و الأهمية و المصطلحات، كما سيتم التطرق إلى الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، و في الفصل الثاني سوف نستعرض الأدبيات النظرية الخاصة بأحد متغيرات الدراسة و الذي يتضمن استراتيجيات المواجهة، تعريفها، أساليبها، التناولات النظرية حولها، و وصفا لأنماطها. أما الفصل الثالث فسيتم التطرق إلى متغير

الضغوط من حيث ماهيتها و مصادرها و أنواعها و أعراضها و كذا التناولات النظرية حولها، و في الفصل الرابع سوف يتم التطرق إلى الحديث عن مؤسسة الحماية المدنية من حيث تعريفها و نظامها و كذا مهامها.

أما الجانب التطبيقي الميداني فيتكون من فصلين، الفصل الأول: خاص بالإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، أما الفصل الأخير فيخصص عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة.



# الفصل الأول

الجانب النظري

## تحديد مشكلة الدراسة

1 - طرح مشكلة الدراسة

2 - أهمية الدراسة

3 - أهداف الدراسة

4 - الدراسات السابقة

5 - التعليق على الدراسات السابقة

6 - تحديد مصطلحات الدراسة

7 - فرضيات الدراسة

## 1 - الإشكالية:

لا يخفى على احد ما لمؤسسة الحماية المدنية من خطورة في مهامها و ما يتعرض له أفرادها من صعوبات في أداء واجبهم الهام والحساس المحفوف بالمخاطر والتهديدات بحكم مهنتهم، و نظرا لأهمية دور هذه الفئة في جميع الأحداث وخاصة فيما يتعلق بالجانب البشري ومدى أهمية الكفاءة و التأهيل الفني لها، و نظرا للشكوك التي تساور الباحث حول ما إذا كانت هذه الفئة تعاني فعلا من الضغوط النفسية و المهنية رغم نظامها الدوري الذي يتيح لهم الراحة الكافية و نظرا لتباعد الأحداث أحيانا و كذا التأهيل و الخصائص الجسمية و الفنية المتميزة لهذه الفئة و أيضا محاولة لمعرفة نوعية استراتيجيات المواجهة المعتمدة لديهم و مدى تأثيرها على مستوى الضغوط قد اعتمدنا عينة بحثنا من وحدة بلدية القرارة كنموذج، والتساؤلات المطروحة هي:

السؤال الرئيسي: ما علاقة استراتيجيات المواجهة بمستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية ؟  
و قد تفرعت منه التساؤلات التالية:

- ما هي أنواع استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف أفراد الحماية المدنية ؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية صنف A ؟
- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية صنف B ؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في درجة الضغط النفسي بين صنف A و B ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجة الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى أفراد الحماية المدنية الصنف A ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجة الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى أفراد الحماية

المدنية الصنف B ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متغير العمر و الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متغير الخبرة و الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية؟.

## 2 - أهمية و أهداف الدراسة:

### أ - أهمية الدراسة :

تعتبر الدراسة الحالية إضافة للأدب النظري حول الاستعدادات النفسية لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع وهي العاملين في مجال الحماية المدنية، وأحوالهم النفسية والاجتماعية، والتي تعد فئة جديدة بالاهتمام والتقدير، نظرا لما تقدمه من خدمات جليلة للإنسانية، وما يتعرض له أفرادها في سبيل ذلك من مواقف ضاغطة و أخطار خاصة في الحالات الطارئة و المفاجئة. كما أن طبيعة المواجهة لها تأثيرها الإيجابي أو السلبي في تقليل أو مضاعفة الآثار الناجمة عن الحوادث على الممتلكات و الأشخاص خاصة. و تكمن أيضا أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات القلائل حسب اطلاعي في هذا المجال و المتوقع أن يستفيد من هذه الدراسة الفئات التالية:

- الأفراد العاملون في مجال الدفاع المدني أنفسهم. - المجتمع المدني.

مؤسسات الحماية المدنية. - القائمون على إدارة مراكز الحماية المدنية.

الباحثون في مجال تطبيقات الحماية المدنية لرسم الخطط التدريبية المناسبة و إكساب مهارات و أساليب من شأنها تحسين المواجهة.

## ب - أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى :

- معرفة أنواع استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف أفراد الحماية المدنية
- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية.
- معرفة الفروق في درجة الضغط بين صنف A و B ؟
- معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى أفراد الحماية المدنية لدى الصنفين A و B.
- معرفة العلاقة بين متغيرات شخصية (السن و الخبرة) و الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية.

## 3 - الدراسات السابقة :

- في دراسة ل: سعيد محمد عبد الله غنام 2004 عنوانها : ضغوط العمل لدى المراقب الجوي و علاقتها بسلامة الحركة الجوية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أهم مصادر الضغط التي يعاني منها المراقبون الجويون بالمملكة العربية السعودية و علاقتها بخصائصهم الشخصية و الوظيفية. و كذا التعرف على مستوى الضغوط لدى المراقبين الجويين من خلال الأعراض الجسمية و النفسية و السلوكية، و كذلك معرفة العلاقة بين مستوى الضغوط و ما يترتب عنها من نتائج بالنسبة للحركة الجوية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي و استخدم أداة الاستبانة لجمع البيانات من كل مجتمع البحث قوامه 212 فرداً، وأفضت النتائج الرئيسة إلى وجود:
    - هناك مستويات عالية من الضغوط لدى المراقبين الجويين .
    - انخفاض السلامة في الحركة الجوية نتيجة لارتفاع مستوى الضغوط لدى المراقبين الجويين.
- ( سعيد محمد غنام. 2004 ).

- دراسة لعبد الله الضريبي 2010. بعنوان (أساليب مقاومة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها

ببعض المتغيرات). و تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمقاومة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مقاومة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق. أجريت الدراسة على ( 200 ) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية. وقد طبق الباحث مقياس أساليب مقاومة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض. و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث.
2. وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة ) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي)، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.
4. وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات )، وكذلك في استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر.

5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر ، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر (أكثر من 50 سنة )، وفي استخدام أسلوب التنفيس الانفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية ، وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر من 50 سنة أي 35 . سنة-36 . (عبد الله الضريبي.2010.ص669)

- و للباحثة عثمان مريم.2010 دراسة بعنوان: الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية. و تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة.

- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة.

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة.

- التعرف على مدى تأثير متغيري السن و سنوات الخبرة على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة.

و لقد تم اللجوء إلى المنهج الوصفي التحليلي، حيث تطبيق الدراسة على عينة عشوائية حديثة تقدر

ب : ( 100عون) من أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة.

و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية و دافع النجاح
2. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية و دافع تجنب الفشل

3. أوضحت النتائج أن الضغوط المهنية لا تتأثر بكل من العمر و سنوات الخبرة من مستوى الدلالة

0.05 ( عثمان مريم. 2010. ص 180).

- و في دراسة للباحثة **صندلي ريمة 2011** من جامعة فرحات عباس بسطيف بعنوان: الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار. هدفت إلى معرفة مدى تأثير دور الضغط النفسي و مختلف عوامله من مصادره و مستوى الادراك و استراتيجيات المواجهة المستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين. أجريت على عينة لأربع حالات (3 إناث و 1 ذكر) دراسة عيادية بالمستشفى الجامعي عبد الحميد بن باديس مصلحة الاستعجالات بولاية قسنطينة و باستعمال أدوات البحث المتمثلة في دراسة حالة و المقابلات و استعمال مقياسي استراتيجيات المواجهة للزاروس و فولكمان و كذا مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين و كانت النتائج كالتالي:

- تعرض المحاولين للانتحار لمصادر ضغوط نفسية شديدة و متنوعة ترجع إلى عوامل: أسرية علائقية و تربوية و عاطفية.

- وجود مستوى إدراك مرتفع للضغط النفسي عند المحاولين للانتحار.

- استعمال المحاولين للانتحار استراتيجيات مواجهة غير فعالة .

- استعمال الشارعين للانتحار استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل المركزة على المشكل.

- استعمال الشارعين في الانتحار استراتيجية المواجهة التي تعتمد على التجنب أو الهروب أكثر.

- و في دراسة لمحمد مقداد و فاضل عباس خليفة. 2012 بعنوان : الضغوط النفسية و استراتيجيات

مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر و مظاهر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل و تحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط . و اختير عينة من المعلمين بطريقة طبقية عشوائية قوامها 146 معلما . 25 ذكرا و 121 أنثى . و استخدمت استبانة لجمع المعلومات . و قد بينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس و الشعور باليأس و الملل و تفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس . و تبين أيضا أن معلمي الفصل يستعملون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها و أهمها الاستراتيجيات المعرفية و قد تبين بالنسبة لمتغير الخبرة فقط كان ذو دلالة إحصائية أما ما عدا هذا فقد كان الفرق فرقا غير معنوي. ( محمد مقداد و فاضل عباس خليفة. 2012 . ص 175 )

- كما قامت الباحثة فتيحة بن زروال (2012) ببحث عنونته ب : استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى الأنماط السلوكية. يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الأنماط السلوكية أ، ب، ج . و استراتيجيات مواجهة الإجهاد. اعتمدت فيه عينة مقصودة، قوامها 395 فردا من العاملين بوحدة التدخل للحماية المدنية، مصالح الاستعجال والتوليد بالمستشفيات، ومراكز البريد عبر ولاية أم البواقي . طبق عليهم مقياس نمط الشخصية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الإجهاد. وأفضت النتائج الرئيسة إلى وجود:

- ميل ذوي النمط السلوكي أ إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة أكثر.
  - ميل ذوي النمطين السلوكيين ب، ج لاستخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر.
- ( فتيحة بن زروال . 2012 . ص 90 )



#### 4 - التعليق على الدراسات السابقة :

بعد قراءتنا للدراسات السابقة نلاحظ أولاً قلة (حسب اطلاعنا) في هذا المجال (الحماية المدنية) و حسب التصريحات التي تلقيناها. وكما نلاحظ تركيز أغلب الدراسات إلى معرفة نوعية الضغوط أو مصادرها أو إلى نوعية الاستراتيجيات المستعملة و العلاقة مع بعض المتغيرات الشخصية و الوظيفية للعينة .

بالنسبة لدراسة عبد الله الضريبي نلاحظ أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً و نظراً لوجود أثر للتفاعل مع العامل المؤهل العلمي و العمر أي خبرة الحياة لهما دور في تطور الإدراك لدى الأفراد و هذا ما أدى إلى استخدام الأساليب الإيجابية.

و بالنسبة لدراسة عثمان مريم أوضحت النتائج عدم تأثير الضغوط المهنية بكل من عامل العمر و الخبرة فهذا ما يطرح شكاً لدى الباحث عكس المتوقع أن الخبرة و العمر يزيدان في قدرة الفرد في إدراك المواقف و حسن تأويلها و مواجهتها و بالتالي تنخفض مستويات إدراك الضغوط و أعراضها.

و بالنسبة لدراسة محمد مقداد و فاضل عباس التي هدفت إلى معرفة مظاهر الضغوط و نوعية الاستراتيجيات المستخدمة لدى معلمي الفصل نتجت عن ميل المعلمين إلى استعمال الاستراتيجيات المعرفية أكثر نظراً بحكم طبيعة مهنتهم و دلالة عامل الخبرة عن سواه مما يدل على أهميته.

أما عن دراسة فتيحة بن زروال تبين ميل النمط أ في استخدام الاستراتيجيات المركزة على المشكل و هذا ما يدل على طبيعة و خصائص النمط أ و مواءمتها للتركيز على المشكل أكثر بخلاف النمطين ب و ج و من خلال دراسة سعيد محمد غنام نلاحظ ارتفاع نسبة الضغوط لدى شريحة المراقبين الجويين هذا مؤشر على علاقة طبيعة بعض المهن مع الضغوط و كما نلاحظ الأثر الفعال للضغوط على السلامة

الجوية و هذا مؤشر أيضا لعلاقتها بالسلوك العام للأفراد و ما ينجر عنه. و من خلال دراسة الباحثة ريمة صندلي نلاحظ كيف يعتمد الشارعون في الانتحار على الاستراتيجيات المركزة على الانفعال أكثر مقابل الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل و هذا مؤشر قوي لارتفاع مستوى الضغوط لديهم.

## 5 - تحديد مصطلحات الدراسة:

الضغط النفسي : من خلال الدراسة يمكننا تعريف الضغوط النفسية بأنها التأثير الناتج عن قوى ضاغطة نفسية تؤثر على الخصائص الشخصية لأفراد الحماية المدنية بصورة قد تؤدي إلى خلل في قدرتهم على التكيف يدفعهم للتعثر أو الاخفاق في أدائهم الطبيعي. و هي تلك الدرجات التي يحصل عليها رجال الحماية المدنية في مقياس الضغط النفسي الذي وضعه

سعيد محمد غنام، 2004

استراتيجيات المواجهة: هي الدرجة التي ينالها فرد الحماية المدنية على مقياس المواجهة ( coping ) الذي وضع من طرف العالمين : " لازا روس و فلكرمان " سنة 1980 . ويتكون هذا المقياس من 67 عبارة تتوزع على 8 مقاييس تحتية.

## 6 - فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المقاومة و الضغط النفسي لدى افراد الحماية المدنية.
- يستعمل أفراد الحماية المدنية أنواعا مختلفة من استراتيجيات المواجهة.
- مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية صنف A منخفضة.
- مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية صنف B مرتفعة.
- توجد فروق دالة احصائيا في درجة الضغط بين صنف A و B.

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى أفراد الحماية المدنية الصنف A.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى أفراد الحماية المدنية الصنف B.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوط النفسية و متغير العمر لدى أفراد الحماية المدنية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية و متغير الخبرة لدى أفراد الحماية المدنية.

# الفصل الثاني

## استراتيجيات المواجهة

1 - تعريف المواجهة

2 - أساليب المواجهة

3 - التناولات النظرية لمفهوم المواجهة

4 - وصف أنماط المواجهة

خلاصة

## 1. تعريف المواجهة: هناك عدة تعاريف سنذكر بعض منها:

1981Newman يعرف المواجهة بأنها هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي ، وخلق

طرق جديدة للمقاومة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

1985.Lazarus& Folkma عرفا المواجهة بأنها عملية التغير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو

كليهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة ، وقد حددا هدفين

رئيسيين للمقاومة هما:

١ - ضبط الموقف الذي يسبب الضغط. المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

٢ - تنظيم الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط. المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

وعرف 1985 mollie المواجهة بأنها العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى التوازن

النفسي والسيولوجي ، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيف التوتر ، ويتضمن حالة من

العلاقة الايجابية بين الفرد وبيئته . (مجلة العارضة، 1998)

1992Hendersl يعرف المواجهة على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئة الخارجية

والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه ، أي أنه يتضمن جهود الفرد. لضبط البيئات الداخلية والخارجية

والعلاقة التي ترتبط معها ( لهاد إيلون ع. 2000 .ص. 60).

وقد أترح 1976 Lazarus بأن المواجهة لا تعتبر نشاطاً مفرداً لكنه سلسلة من النشاطات التي

يستعملها الفرد ، عندما يتعرض لأنواع مختلفة من المثيرات الضاغطة ، فعندما يستعمل الفرد تقنية معينة

ضمن أساليب مقاومة معينة قبل البحث عن تغير الموقف من خلال تحقيق اتفاق جماعي ، فإن ذلك

سيؤثر على الموقف نفسه ، وأن تغير مثل هذا الموقف يمكن أن يتطلب تقنية جديدة أو مختلفة للمقاومة

، ولذا فإن المواجهة هي جزء من عملية التفاعل مع البيئة الاجتماعية ، أكثر من كونه نتيجة لمثل هذا التفاعل . ( مجلة العارضة، 1998)

وحدد white 1978 ثلاثة عناصر المواجهة وهي :

١ -تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على اكتشاف ومعالجة المعلومات الجديدة.

٢ -تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرا على السيطرة على حالته الانفعالية، وتغيير

الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب إذا لزم الأمر.

٣ -تتطلب المواجهة من الشخص أن يكون قادرًا على الانتقال بحرية ضمن بيئته ، وتتضمن أهداف

المواجهة الرغبة في حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي ، وتحقيق الضبط الشخصي للبيئة ، وأن

يستعمل الشخص مصادره الجسمية، والمعرفية، والاجتماعية ، والانفعالية لفهم ما يلزم ، حيث أنها

تعدل بعض مظاهر الموقف أو الذات، ولذا فإن المواجهة هي السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد

على فرصته لتمثيل الموقف وقراءة انفعالاته، والانتقال إلى ، موقف بعيد عن التحدي.

( Newman1981 )

## 2 - أساليب المواجهة :

**2.1 المواجهة المتمركزة حول المشكلة:** يتفرع من هذه المواجهة عنصران هاما هما:

### أ/المواجهة السلوكية المتمركزة حول المشكلة:

وهنا تعتبر الاستجابات أفعالا ظاهرة توجه مباشرة لمقاومة الموقف ، ومن هذه الاستجابات أسلوب حل

المشكلة الفعال، و محاولات الضبط و عدم التجنب والانسحاب أو الهروب من الموقف.

وقد قام العلماء بدراسة تأثيرات الضبط السلوكي ، وضعف الضبط وفقدان السيطرة على الأحداث المنفرة لدى الفرد التي أدت إلى زيادة الضغط النفسي ، وزيادة الاستجابات الفسيولوجية الضارة ، مقارنة بالظروف القابلة للضغط.

وأكد كل من **1977 Scheiver & Carer** على أن الأفراد المتفائلين يمكن أن يتعاملوا بشكل أفضل مع المثيرات الضاغطة، لأنهم يقومون بأفعال إيجابية وفعالة وينشغلون في التخطيط الايجابي البناء ، لذلك فإن الأفراد المتفائلين يظهرون اندفاعا نحو استجابات المواجهة المتمركزة حول المشكلة أكثر من الأفراد المتشائمين في المواقف القابلة للضغط ( Steptoe, 1991 ).

### ب / المواجهة المعرفية المتمركزة حول المشكلة:

و هنا توجه استجابات المواجهة المعرفية بشكل مباشر لمقاومة الموقف، حيث يتضمن محاولات لضبط الطريقة التي يدرك بها الأحداث الضاغطة ، وقد استخدم Lazaruse (1966) مصطلح التقييم المعرفي، للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة. ومن أساليب التقييم المعرفي، الانتباه الانتقائي للمظاهر الإيجابية للموقف ، إعادة تحديد وتعريف الأحداث بنمط وأسلوب غير مهدد. ويمكن أن تكون التقييمات المعرفية ذات تأثير قليل في مقاومة أحداث الحياة القاسية، إلا أنها مهمة.

جدا في مواقف قد تساعد الناس على مقاومة العمليات الجراحية، Turk, Meicenbaum and (1989) Genest حيث أقترح كل من أساليب مختلفة لمساعدته الفرد على ضبط الألم خلال العمليات الجراحية وتتضمن هذه الأساليب : الانتباه التخيلي الذي يتم فيها تخيل الفرد مشهدا متناقضا مع الألم ، وأسلوب التحويل التخيلي الذي يتم فيه تخيل الإحساس إما لدى الفرد أو موقف آخر (1991 Steptoe)

## 2.2 المواجهة المتمركزة حول الانفعال: ويتفرع من هذه المواجهة عنصران هاما وهما:

### أ- المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال:

إن السلوكيات الواقعة تحت هذا الفرع من المواجهة متغيرة ، وتشترك بنفس الهدف وهو خفض عملية الانفعال وخاصة الناتجة عن الأحداث الضارة و المنفرة. وهناك نمطان من المواجهة السلوكية المتمركزة حول الانفعال وهما:

#### 1 - البحث عن المعلومات والتجنب:

حيث يختلف الأفراد في المدى الذي يبحثون فيه عن المعلومات المرتبطة بالأحداث المهددة ، ويؤدي التجنب إلى استجابات فسيولوجية منخفضة، وضغط نفسي أقل من الانتباه إلى المواقف الضاغطة، وقد أشارت الدراسات إلى أن البحث عن المعلومات يؤدي إلى ضغط نفسي أكثر من إلى أن المواجهة التجنبية ترتبط بالاكتئاب وكذلك أشار، Moss, etal ( 1985 ) التجنب ، والأعراض الجسمية ، حيث لاحظ أن هناك ضعفاً في معالجة المراهقين المصابين بمرض السكري ، لأنهم فضلوا استخدام المواجهة التجنبية لتخفيف الضغط النفسي الانفعالي.

2- البحث عن المساندة الاجتماعية: والهدف منه هو تنظيم الاستجابات الانفعالية ، وقد أكد كل من Cohen & wills (1988) أن التأثيرات المباشرة للمساندة الاجتماعية تظهر عندما يقوم الفرد ببناء التكامل ضمن الشبكات الاجتماعية التي تساعد على التكيف (Stepot,1991) .

#### 3- المواجهة المعرفية المتمركزة حول الانفعال:

ويتعلق هذا النوع بطريقة مقاومة الأفراد للانفعال الذي ينتج عن المواقف الضاغطة على المستوى المعرفي ، ويتضمن التعبير الفعال عن الانفعال، والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواقف الضغط النفسي . وهناك عدد من أساليب المواجهة التي تؤدي إلى عدم الانشغال مع الانفعالات مثل الكف الانفعالي ،



الكبت ، التجنب الدفاعي ، والإنكار . وهناك مجموعة أخرى من استجابات المواجهة وتتضمن : نقل المعرفة عن المشاعر الملازمة والتي تنشأ عن عدم معرفة الفرد كيفية مواجهته للضغط النفسي ( stepote1991 )

وقد اقترح كل من Moss & Billing 1984 نموذجاً للمواجهة ثلاثي العوامل وهي:

**1- المواجهة المتمركزة حول المشكلة** ويتضمن : المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية ، وحل المشكلة ، وتطوير معززات بديلة.

**2- المواجهة المتمركزة حول الانفعال** وتتضمن : التنظيم الفعال ، والتفكير المقبول ، والقبول والإذعان ، والتنفيس الانفعالي.

**3- المواجهة المتمركزة حول التقييم** ويتضمن : التحليل المنطقي ، واعتماد الخبرات السابقة وإعادة التعريف المعرفي ، والقبول والمقارنة الاجتماعية ، التجنب المعرفي أو الرفض. وقد وصف selye (1976) نموذجين للمواجهة مع الضغط النفسي وهما :

١- المواجهة مع المصادر الشخصية للفرد ذاته و الأشخاص.

٢- المواجهة المتمثلة في التجنب.

وحدد كل من Lazarus & Launier (1978) أربعة أنماط للمواجهة :

**١- الفعل المباشر:** ويعرف على أنه السلوك المباشر الذي ينشغل فيه الفرد لمقاومة الحدث الضاغط أو مع ردود فعل الفرد للحدث.

**٢- كف الفعل :** هو وقف عملية التوتر الأولية المؤدية إلى التهديد بكف الفعل.

**٣- الإجراءات النفس ذاتية :** وهذه تساعد على خفض الأفكار والانفعالات الضاغطة.

٤ - البحث عن المعلومات: وهذه تساعد الفرد على التقرير بين الفعل المباشر أو كف الفعل والموضوعات الأخرى للفعل وتزود الفرد بالطمأنينة لتحسين معنوياته والعوامل التي تؤثر على الفرد لاختيار نمط المواجهة. (لهاد إيلون، 2000. ص 30)

### 3 - التناولات النظرية لمفهوم المواجهة:

لقد تم تناول مصطلح المواجهة من تيارات متعددة ، من أهمها النماذج التي تطرق إليها الباحثون :

#### 1 - التناول التقليدي : يندرج مصطلح المواجهة في البحث التقليدي في مجالين اثنين : أولهما

التجريب الحيواني و الثاني يختص بتحليل النفسي للأنسا .

#### 1 - 1 - النموذج الحيواني:

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر بالضرورة على الاستجابات السلوكية الفطرية المكتسبة المستعملة

لمواجهة تهديد حيوي (Schweitzer,Dantzer,1994 ,p101)

و يشير هذا النموذج إلى نوعين من المکانیزمات التکيفية

- مکانزم التجنب أو الهروب المستعمل في حال الهروب أو الخوف.

- مکانزم المواجهة أو الهجوم المستعمل في حال الغضب.

حيث أن معيار نجاح استراتيجية مقاومة يتمثل في التحكم أو التخفيض في النشاط الفيزيولوجي الذي

يترتب عنها. (Dantzer 1989) .

حسب هذا النموذج فإن استراتيجيات المواجهة تتمثل في التجنب و الهجوم، مما يحول دون فهم باقي

الاستراتيجيات تحت مفهوم المواجهة.

1- 2 - النموذج التحليلي : لقد تم تناوله من وجهتي نظر: متعلقة بدفاعات الأنا، سمات الشخصية.

1- 2- 1 - دفاعات الأنا : عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد و فهم أشكال

للمواجهة ، و بشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها . و سميت وسائل الدفاع الأولية ، و قد ادخل

مفهوم الدفاع للمرة الأولى سنة 1894 و عرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستعملها

الأنا في مقاومة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب - فرويد 1926- في حين ابنته Ana

Freud قد وسعت مجال وظائف الدفاع لتشمل الانفعالات و المثيرات المهددة للمحيط أيضا .

و لقد تم تشبيهه لمواجهة بدفاعات الأنا حيث عرفت أنها جملة عمليات معرفية لا شعورية تهدف إلى

التقليل أو إزالة كل من شأنه أن يثير تطوير القلق ( Schweitzer & Dantzer ,1994,p102 )

و لقد تم التعرف على مختلف السيرورات المعرفية الموجهة للتقليل من الحصر الناتج عن الحدث الضاغط

و يمكن ذكر أعمال ( Vaillant 1977 ) التي دارت حول تصنيف دفاعات الأنا حيث يشير إلى كل

من : **النفسي** ( فالشخص يدرك و يقر بالواقع مع نفيه لبعض عناصره السلبية أو غير المحتملة كخطورة

المرض على سبيل المثال ) **العزل** ( الذي يعني توقف سير الفكر مانعا فهم الشيء الذي يحدث ) أو

**العقلنة** ( و التي من خلالها يبحث الفرد على تفسيرات متناسقة و معقولة لما يحدث ) .

بالرغم أن هذا النموذج يركز على ردود فعل الأشخاص تجاه الأحداث الضاغطة إلا أنه يبقى ناقصا لأنه

يعتبر المواجهة كنظام دفاعي لإحداث التوازن الانفعالي دون البحث عن حلول المشكل عن الضغوط.

1 - 2 - 2 - سمات الشخصية: و هو تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات يعتبر المواجهة

كسمة من سمات الشخصية ، و أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية كالقمع بإمكانها تهئية الفرد

للتعامل مع الوضعية الضاغطة بطريقة ما ، إلا أن الفرضية القائلة بأن التماثل في سمات الشخصية يليه

حتمًا التماثل في التعامل مع نفس الحدث لم يثبت بعد. ( Cohen & Lazarus 1973 P65 )

- فالعديد من الدراسات بينت أن مقاييس سمات الشخصية هي ضعيفة لتحديد استراتيجيات المواجهة المستخدمة و هذه للأسباب التالية :

• **الطبيعة المتعددة الأبعاد للصيرورة الحالية للمقاومة:** و مثال ذلك الشخص الذي يعاني من مرض جسدي ففي هذه الحالة عليه أن يواجه مصادر مختلفة من الضغط : ألم، إعاقة، ظروف الإقامة في المستشفى و العلاج، و في نفس الوقت عليه أن يحافظ على توازنه الوجداني و الصورة المقبولة عن الذات مع السهر على عدم فقدان مصادره المالية، و الحفاظ على علاقات حسنة مع العائلة... الخ ، هذه الاهتمامات متنوعة لا يمكن التنبؤ بها بمقياس أحادي البعد مثل : سمة ما للشخصية. ( Moos & Tsu 1977 )

• **الطابع المتحرك و المتغير لصيرورة المواجهة:** حسب (Lazarus & Folkman 1984) فإن استراتيجيات المواجهة متأثرة تأثيرا بالغا بسياق الوضعيات . و قد تبين من الدراسة بأن نفس الشخص بإمكانه أن يوظف في بعض الوضعيات استراتيجيات معرفية لمقاومة هادفة إلى خفض أو التقليل من الضغط ، و في وضعيات أخرى استراتيجيات سلوكية ترمي لحل المشكل.

و حسب دراسة ( Pearlman & Shooler ) 1978 فإن الاستراتيجيات المعرفية تكون متبناة أكثر في حالة ما إذا كان الحدث غير متحكم فيه ( مرض خطير مثلا ) . في حين أن الاستراتيجيات السلوكية تكون في حالات أين يمكن للجهد أن يغير من الموقف ( حالة فقدان منصب عمل). فمن خلال هذه النتائج

يتبين أنه من الصعب تصور المواجهة من وجهة نظر ثابتة فهي تتضمن الاستعدادات الفردية الثابتة و الأنماط السلوكية الموظفة في مختلف مواقف الضغط .

### 3-1- النظرية التفاعلية للضغط و المواجهة:(Transactionnelle)

اقترحت النظرية التفاعلية للضغط من قبل Folkman و Lazarus 1984 حيث اعتبرت كمحاولات ضرورية للشخص لمواجهة الاضطرابات الواقعية و المدركة من البيئة ، فهذا النموذج يهتم بتفاعلات الحالية بين الشخص و البيئة ، بمعنى الجهود المعرفية و الانفعالية و السلوكية المبذولة من قبل أشخاص لمواجهة المواقف المؤلمة.

فالضغط تفاعل خاص بين الشخص و البيئة و الذي يقيم من قبل الشخص كتجاوز لإمكاناته و الذي يؤدي إلى خطر على حالته الصحية. ( Gustave N F , 2002 , p 263 )

و لكون العلاقة بين الشخص و البيئة علاقة دينامية و متغيرة فإنها تستند على اتجاهين :

السياق التقييمي المعرفي ، و السياق التكميلي ( استراتيجيات المواجهة )

● سياقات التقدير المعرفي : حسب Lazarus & al 1984 يوجد شكلين للتقدير :

- التقدير الأولي: و الذي يقيم الشخص من خلاله أثر التفاعل من أجل راحته النفسية (الضغط

المدرک). ( Gustave N F, 2002, P. 263 )

و في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي

يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد . و يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبراته

الشخصية. (عثمان يخلف، 2001، ص 52 )

- **التقدير الثانوي :** و الذي من خلاله يقدر الشخص مصادره و قدراته للتحكم في وضعية ما ( التحكم المدرك ) في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة إمكانياته الشخصية على مقاومة الموقف الضاغط ، و هكذا عندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف و إمكانياتنا على مواجهته فنشعر بالضغط و عندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا و مطالب الموقف أو المحيط ، و خاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمقاومة الموقف الضاغط نختبر مستوى كبيراً من الضغط.

#### ● استراتيجيات المواجهة :

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمقاومة الموقف الضاغط ، و لقد صنفت استراتيجيات المواجهة في نوعين أساسيين تكمن الأولى فيما يسمى بالفعل المباشر، و يشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط و تتسم بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات، الاستراتيجية الثانية تتمثل في ما يسمى بالفعل المخفف و هو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية. (عثمان يخلف، 2001، ص 53 )

إن النظرية تنص على تعددية تغييرية بيئية *intra individuelle* و بين شخصية *inter individuelle* بما أنها تتحدد بظروف التقييم المعرفي و الإمكانيات التي يضعها الشخص على اختلاف مراحل حياته ، فالنظرية ترى بأن الوضعيات أو المواقف هي التي تجبر الشخص اختيار استجابات مقاومة و ليس العكس.

#### 4 - وصف أنماط المواجهة:

إن تحديد الضغط النفسي لمظهره أو مصادره ليس بالأمر الصعب، ولكن الجزء الذي يشكل تحدياً حقيقياً هو تحويل الضغط غير الصحي (الضار) *Distress* إلى ضغط صحي *Eustress*. والضغط الضار هو الضغط الذي يعيق أداء الفرد، ففي المواقف الضاغطة التي يقيمها الفرد على أنها تتجاوز

قدراته وإمكانياته، تختلط الأمور على الإنسان، ولا يستطيع فهم البيئة فهمًا صحيحًا، وبالتالي تستنزف طاقته، مما يجعله يتفادى مواقف معينة أو يرغب في تفاديها، الأمر الذي يعد ضاغطًا في حد ذاته.

أما الضغط الصحي أو ما يسمى الضغط المفيد هو الضغط الذي يعمل كدافع للعمل، فهو أشبه بقوة دفع لا رد لها لمن أراد أن يطور حياته وينجز عمله. يتضح مما سبق، أنه ليس بالضرورة أن تكون الضغوط النفسية ضارة للفرد، فنحن نحتاج إلى قدر من الضغوط حتى نستطيع مواجهة متطلبات الحياة، فالضغوط هنا تعمل كدافع للعمل والإنجاز وبالتالي، فالضغوط النفسية هي من ظواهر الحياة الإنسانية، وانعدام الضغط يعني انعدام الحياة أي الموت. ولكن في حالة ارتفاع مستوى ما يعانيه الفرد من ضغوط نفسية يعني تعرضه إلى ردود أفعال سلبية على المستوى الفسيولوجي، والانفعالي، والسلوكي، والمعرفي. وتختلف ردود أفعال الأفراد للضغوط النفسية في المواقف المتشابهة، ويرجع ذلك إلى الطريقة التي يقيمون بها الموقف الضاغط. كما تختلف ردود أفعال الفرد للموقف الضاغط نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه، بسبب التغير في معتقدات الفرد وأفكاره وخبراته.

ولئن كانت الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض، إلا أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي، والتكنولوجي، ويسيطر عليه مفاهيم العولمة والكونية.

و بالتالي لم يكن الإنسان بحاجة إلى فهم نفسه أكثر مما هو عليه الآن، نظرًا لما يتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين تقدم مادي، يسير بخطى سريعة..، وتقدم يسير بخطى حثيثة في ما يتعلق بالجوانب القيمية والروحية والأخلاقية من جانب آخر. ولقد اتسعت معارف الإنسان المادية، وازدادت سيطرته على الظواهر الطبيعية تزايدًا ملحوظًا، وحقق إنجازات حضارية فذة، ولكنها تحمل في طياتها أيضًا الكثير من الآلام و المتاعب النفسية، والكثير من مقومات التدمير والتخريب، وبالتالي الكثير من الشقاء

الإنساني، وهذا يستلزم بناءً للشخصية أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء من خلال استخدام استراتيجيات تساعده على التخفيف مما يعانيه من ضغوط نفسية.

### أ). نمط المواجهة عن طريق الجسم:

الذين ينتهجون نمط مواجهة جسدي يواجهون ويردّون بالأساس عن طريق التعابير الجسدية، ردود الفعل والأحاسيس الجسدية. تتم مواجهة الضغط عن طريق الاسترخاء، التمارين الرياضية، النشاطات الجسدية، التأمل، الأكل والنوم، الاستحمام، التدليك والميل في بعض الأحيان إلى تعاطي الأدوية المهدئة والمخدرات.

يجدر بنا أن نعرف أن الشعور بالضغط يخلق توترات في أجهزة الجسم: صعوبة في التنفس، آلام في مواضع مختلفة من الجسم، قلة الشهية، زيادة توتر العضلات وانقباضها، التيقظ الزائد، الارتجاف وما شابه ذلك. هناك أهمية لإعادة الجسم إلى التوازن بشكل يتلاءم مع المواجهة الضرورية في تلك اللحظة. الشعور بالضغط يؤثر على الجهاز العصبي-الكيميائي في المخ ويتميز بإثارة رد فعل من الضغط، مثل الآلام، الدوران والغثيان، التعرق والارتجاف، ارتجاف الركبتين وما شابه ذلك. لكل إحساس بالضغط هناك عنصر جسدي. مهارات التحرر، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء التنفسي، التحرك الشديد والسيطرة على رد فعل الجسم تساعد على إعادة الأجهزة الجسدية إلى التوازن المرغوب به.

### ب). نمط المواجهة عن طريق العقل - التفكير:

يتعرض التفكير إلى إهمام وتشوش تحت الضغط. بهدف تخفيف الشعور بفقدان القدرة وتطوير توجه إيجابي من المعرفة والسيطرة، يجب تقديم المساعدة لإعادة تنظيم الوظائف العقلية المسئولة عن التعلم وجمع المعلومات الملائمة، توجيه التفكير البناء، فحص الواقع، اختيار سلم الأفضليات وحل المشاكل.



الذين ينتهجون نمط المواجهة الفكري يواجهون ويردّون بالأساس عن طريق استخدام عمليات التفكير والعقلانية في فهم الوضع بمصطلحات المنطق. تتميز الاستراتيجيات التي يستخدمونها بجمع المعلومات، حل المشاكل عن طريق بناء برنامج، التعلم من التجارب والبحث عن البدائل، تحضير قائمة من الأفضليات.

### ج). نمط المواجهة عن طريق الأحاسيس:

تشكيلة واسعة من الأحاسيس تستيقظ في أعقاب حالة الضغط. إيقاف التعبير الحسي من شأنه أن يشكل خطراً على الصحة النفسية والجسدية. يجب السماح بالتعبير الحسي بوسائل كلامية من التحدث والكتابة وبوسائل غير كلامية بالتعبير الإبداعي (باللون، بالحركة وبالأصوات). التحرر والتعبير الحسي على المستوى الشخصي أو العلاقات بين الأشخاص يسهم في تطور إحساس الضغط والضائقة. الذين ينتهجون نمط المواجهة الحسي يواجهون ويردّون بالأساس عن طريق التعبير عن الأحاسيس مثل البكاء، الضحك، الغضب، التسامح وما شابه ذلك. إنهم يميلون إلى طلب الدعم الحسي من الغير. إنهم يميلون إلى التعبير بطرق غير كلامية مثل: الرسم، القراءة أو الكتابة.

يجب توجيه الأحاسيس إلى التعبير بواسطة الحديث، الإبداع، الكتابة، من خلال المشاركة، الإصغاء والدعم. و من المهم جدا منح الشرعية للأحاسيس والمشاعر، من خلال إبداء الشعور واليقظة المهنيين للأولاد والشبيبة، الذين يلزم وضعهم النفسي بذلك.

المواجهة التي تركز على الأحاسيس [بالأساس عندما لا تكون استراتيجية حل المشاكل ملائمة]، تنطرق إلى بذل الجهود للحفاظ على السيطرة الحسية [التحكم بالأحاسيس]، المطلوبة بهدف المواجهة طويلة الأمد. يتم بناء هذه المواجهة استناداً إلى ما نقوله لأنفسنا بهدف التوصل إلى السيطرة على الأحاسيس.

التعبير الكلامي عن الأحاسيس يسهم في توضيحها ويساعد على مواجهتها عن سابق علم.

## د). نمط المواجهة عن طريق العائلة:

المنظومة العائلية هي منظومة اجتماعية أولية حيوية لتطور قدرات المواجهة لضغوط الحياة. إنها قادرة على منح الحب، الدعم والمساعدة، التي تخلق ركيزة للبقاء ومداواة لحالات الضيق.

## ه). نمط المواجهة عن طريق المعتقدات:

تنتمي المعتقدات إلى البعد الروحاني لدى الإنسان، إلى مجال البحث عن طعم الحياة ونظام الكون. يمنح الإيمان معنى للضائقة وللمعاناة. الأمل ضروري للبقاء. هذه المنظومات من شأنها أن تترزع بسبب الأزمات. من المهم تقوية العملية الداخلية المتعلقة بمنظومة القيم الاجتماعية-الأيدولوجية، الإيمان الديني، والثقة بالنفس بمساعدة عمليات مثل "توضيح القيم"، المناسبات الجماعية، الصلاة والبحث الإدراكي عن معنى الحياة.

من ينتهج هذا النمط من المواجهة يستند إلى المعتقدات، القيم، البحث عن معاني الحياة وفلسفتها بهدف توجيه وإرشاد أنفسهم في أوقات الضغط والأزمات. إن ما يوجههم هو الإحساس بالهدف والرسالة، الحاجة إلى تحقيق الذات. الأشخاص الذين يركزون على الأمل، التشاؤم أو التفاؤل، القضاء والقدر، التصوف، إجراء المراسم وغيرها.

## و). نمط المواجهة الاجتماعي:

العلاقات الشخصية حيوية لخلق علاقات اجتماعية. هناك أهمية كبرى للدعم الذي تقدمه المجموعة الاجتماعية في مواجهة الضغوط والأزمات. القدرة على أداء وظيفة اجتماعية والانخراط داخل مجموعة، تساعد الفرد على اكتساب الثقة بالنفس في أوقات البلبلة والإبهام. تقديم الدعم الاجتماعي للإنسان الذي يعاني من ضائقة هي مهارة اجتماعية يمكن تطويرها لدى مقدمها ومتلقيها على حد سواء.

الذين ينتهجون هذا النمط يتميزون بأسلوب مواجهة اجتماعي. إنهم يواجهون بمساعدة الانتماء إلى مجموعة، تحمّل مهمة اجتماعية، القيام بوظيفة، عمل داخل مجموعة، مساعدة الآخرين، ألعاب جماعية ومشاركة الآخرين في التجارب.

### ز). نمط المواجهة عن طريق الخيال:

أداء الخيال يتيح إنشاء حوار بين الجسد، العقل والأحاسيس. إنه حيوي للقدرة على الخلق، التفكير الإبداعي، الحل غير الاعتيادي للمشاكل والفكاهة. الإبحار في الخيال يتيح عدم إغارة الاهتمام والتخفيف في حالات الضيق المتواصلة.

الذين ينتهجون هذا النمط في المواجهة يستخدمون موارد الخيال، الإبداع والفكاهة لتخفيف الواقع الصعب. يشتمل هذا النمط على: الميل إلى أحلام اليقظة، استخدام الأعمال الإبداعية، الألعاب، التمثيل، الفنون (الرسم، النحت، الكتابة، الموسيقى) التفكير متعدد التوجهات، الاستحداث، وعدم إغارة الاهتمام...

الخيال ضروري للاسترخاء وللتهدئة، للقدرة على الإبداع، للتفكير المبدع ولحل المشاكل بمرونة.  
(لهاد. إيلون ع. 2000. ص30)

### **1- استراتيجيات المواجهة الفسيولوجية Physiological Coping Strategies :**

تستخدم هذه الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفسيولوجية للضغوط. حيث يساعد التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة على الوقاية من الأمراض الجسمية الناتجة عن هذه المواقف. ولذلك طورت العديد من الفنيات التي تمكن الفرد من التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة ومن أمثلة تلك الفنيات :

## أ - تدريبات الاسترخاء Relaxation Training :

يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخدامًا في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية،

فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفسيولوجية Physiological Experience للتوتر، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب، خفض التقلصات العضلية، خفض ضغط الدم، تخفيف القلق والتوتر .

وقد ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي إدموند جاكوبسون Edmund Jacobson في عام 1920 أسلوب الاسترخاء التدريجي Progressive Relaxation كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد . وفي هذا الأسلوب يتعلم الأفراد أن يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم، ثم يقوموا بإرخائها مرة أخرى .

ويضاف إلى هذه التمارين التي وجدت في الغرب تمارين من الشرق الأقصى مثل اليوجا التي تمارس منذ وقت طويل وتؤدي إلى تلطيف إيقاع نبضات القلب وحركة التنفس مسببة بشعور عميق بالاسترخاء لا يبلغ حد النعاس أو النوم .

## ب - التأمل Meditation :

يستخدم بعض الناس التأمل كطريقة لمواجهة المواقف المسببة للضغوط النفسية . فالتأمل هو تمرين عقلي يؤثر على عمليات الجسم الفسيولوجية، ويكسب الفرد القدرة على التركيز . ويمارس التأمل في جو هادئ بعيداً عن أي تهيج حسي ويصحبه تنفس بطيء يسهم في إزالة الكثير من أعراض التوتر . وهذا الأسلوب يؤدي إلى خفض معدل النشاط الكيميائي في الجسم، وتحسين معدل ضربات القلب وحركة التنفس، وخفض ضغط الدم .

توجد أربعة شروط لا بد من توافرها لكي تتم عملية التأمل بنجاح و هي :

1 - توفر بيئة هادئة- 2 . أن يقوم الفرد بغلق عينيه- 3 . أن يكون الفرد في وضع مريح .

4 - إعمال العقل بشكل متكرر .

#### ج- التغذية الراجعة البيولوجية Biofeedback :

تعتبر التغذية الراجعة البيولوجية من الطرق المستخدمة في خفض التوتر العضلي أو تخفيف حدة الأعراض

الفسيوولوجية الأخرى المصاحبة للضغوط. إذ تساعد هذه الطريقة الأفراد على تعديل الأنشطة

الفسيوولوجية للجسم من خلال تغذية راجعة سمعية أو بصرية. Auditory or Visual Feedback.

وتستخدم في هذه الطريقة أداة الكترونية تقوم بتسجيل النشاط الفسيولوجي للجسم في المواقف

الضاغطة مثل معدل ضربات القلب، ضغط الدم في شكل إشارات معينة كإصدار ضوء، رنين، تغيرات

في نغمة الصوت، أو في شكل معلومات على شاشة أمام الفرد. وهكذا، تزود التغذية الراجعة البيولوجية

الأفراد بمعلومات عن العمليات الداخلية في أجسامهم تساعد على التحكم في تلك العمليات

الداخلية، ويمكن أن تكون ذات تأثير فعال في العمل على خفض التأثيرات المختلفة للمواقف

الضاغطة .

#### د - التمرينات الرياضية Exercises :

من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من

ردود أفعال الضغط النفسي. فالتمرينات الرياضية تصرف عنا مصادر الضغوط وتستطيع التقليل من

الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على تخفيض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلة

القلب. ومن المعروف أن كثيراً من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية، وهي

الوظائف المرتبطة أيضاً بالحالة المزاجية، تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة. فنجد أنفسنا أكثر قدرة على

التنفس الجيد والحيوية. مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب .

كما أن التمرينات الرياضية تكسب الأفراد إحساسًا بالتحكم في أجسامهم، وشعورًا بالإنتاج، كما أنها تساعد على النوم الهادئ ليلاً. كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعد الفرد على استهلاك الطاقة المتولدة والمتراكمة عن الضغط النفسي وكبح جماحها. ويفضل أن تكون الممارسة الرياضية متصلة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15 - 30 دقيقة متصلة وليست متقطعة، أي ألا تكون مثلاً 10 دقائق صباحاً و5 دقائق مساءً. وتشير بحوث علماء النفس الصحي إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ والعميق والمنتظم، كالجري والمشي والسباحة والتدريبات السويدية الخفيفة .

## 2- استراتيجيات المواجهة المعرفية Cognitive Coping Strategies :

تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي و العقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة . و ترى أيضاً أنه يمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعانيه الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف . إن أساليب المواجهة المعرفية تساعد الفرد في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس .

يتضمن أسلوب المواجهة العقلي للموقف الضاغطة ثلاثة أطوار :

### أ - الطور التعليمي Educational Phase :

وفي هذه المرحلة يجب أن يكون لدى الفرد خلفية عن مسببات الضغوط النفسية في بيئته وتأثيرات الضغوط. بحيث يتمكن الفرد من تحديد المواقف الضاغطة في بيئته لكي يستطيع فهم ردود أفعاله تجاه تلك المواقف .

## ب - طور اكتساب المهارات Skill - Acquistion Phase :

وفي هذه المرحلة يحدث ما يسمى بإعادة البناء العقلي Rational Restructuring حيث يتم تنمية بعض المهارات العقلية التي تساعد الفرد على محاولة التحكم في ردود أفعاله تجاه المواقف الضاغطة مثل التعرف على الانفعالات غير المرغوبة، وكذلك التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية ومحاولة تغييرها .

إن توظيف المهارات العقلية التي يكتسبها الفرد في هذه المرحلة تساعده في التغلب على مشاعر خيبة الأمل، وفي تعزيز محاولاته الناجحة في مواجهة المواقف الضاغطة .

## ج - طور التطبيق:

وفي هذه المرحلة يستخدم الفرد المهارات والاتجاهات التي قد اكتسبها في المرحلتين السابقتين بطريقة جديدة، كما أنه يحاول أن يختبر مهاراته الجديدة في مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنه ليس من الضروري أن يظهر الفرد تفوقاً في مهاراته التي اكتسبها ولكن فقط يحتاج إلى أن يستخدم مهارات جديدة لكي تساعده في تكوين الاتجاهات المعرفية والانفعالية والسلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة مما يتيح له القدرة على تعديل استجاباته إذا لزم .

## 3- استراتيجيات المواجهة السلوكية:

و لكن كانت مواجهة المواقف الضاغطة تحتاج إلى تغيير أفكار الفرد بشأن المواقف المسببة للضغط، فإنها تحتاج أيضاً إلى تغيير سلوك الفرد ومن هذه الأساليب :

**إدارة الوقت:** تعتبر إدارة الوقت من المهارات المستخدمة في مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة وأعباء العمل الزائدة. إن برامج إدارة الوقت تساعد الأفراد على تحديد الأهداف وترتيب

الأولويات، وتجنبهم إضاعة الوقت، إضافة إلى كونها تنبه الأفراد إلى حدود إمكانياتهم بحيث لا يلتزمون بأي عمل لا يستطيعون القيام به .

**التوكيدية:** يعتبر السلوك التوكيدي من الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة في مجال العلاقات الشخصية. فالسلوك التوكيدي يساعد الفرد في تقليل ردود أفعال الضغط النفسي. إن الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن حقوقهم ومشاعرهم يخبرون مستويات عالية من الضغوط، ولذلك يعتبر التدريب التوكيدي فعالاً في مساعدة الأفراد على تكوين مهارات سلوكية تساعدهم على خفض الضغط النفسي الناجم عن العلاقات الاجتماعية. وعلى هذا، فالسلوك التوكيدي يمكن الفرد من التعبير عن مشاعره، عن الدفاع عن نفسه وحقوقه المشروعة بدون قلق غير ضروري، ومن إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع أفراد المجتمع الذي يوجد فيه وبالتالي يعمل على خفض شعور الفرد بالضغط النفسي .

**التمرينات الرياضية:** من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من ردود أفعال الضغط النفسي. فالتمرينات الرياضية تصرف عنا مصادر التوتر وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على تخفيض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلة القلب. ومن المعروف أن كثيراً من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية، وهي الوظائف المرتبطة أيضاً بالحالة المزاجية، تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة. فنجد أنفسنا أكثر قدرة على التنفس الجيد والحيوية. مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب. كما أن التمرينات الرياضية تكسب الأفراد إحساساً بالتحكم في أجسامهم، وشعوراً بالإنجاز، كما أنها تساعدهم على النوم الهادئ ليلاً .



كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعد الفرد على استهلاك الطاقة المتولدة والمتراكمة عن الضغط النفسي وكبح جماحها. ويفضل أن تكون الممارسة الرياضية متصلة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15-30 دقيقة متصلة وليست متقطعة، أي ألا تكون مثلاً 10 دقائق صباحاً و5 دقائق مساءً. وتشير بحوث علماء النفس الصحي إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ والعميق المنتظم، كالجري والمشي والسباحة والتدريبات السويدية الخفيفة .

#### 4- الدعم الاجتماعي:

يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، إذ يقلل ما يعانيه الفرد من الضغط النفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، فالدعم الاجتماعي يقلل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فإن الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسي، بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة . و يوجد عدة أشكال من الدعم الاجتماعي :

#### أ- دعم تقييمي Appraisal Support :

ويتضمن هذا الدعم مساعدة الأفراد على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط، واختيار

الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الحدث الضاغط .

#### ب- دعم مادي Material Support :

ويتضمن الدعم المادي الخدمات المختلفة، أو المساعدة المالية التي من شأنها أن تخفف من شعور

الفرد بالعجز والضعف، وتزيد من ثقته بنفسه .

### ج -دعم معرفي Informational Support :

وهنا يزود الأصدقاء وأفراد العائلة الفرد الذي يعاني من الأحداث الضاغطة بالتغذية الراجعة Feedback التي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال إدارة الوقت، وترتيب الأولويات.

### د-دعم عاطفي Emotional Support :

إن الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل يمكن أن يساعدوا على تخفيف حدة الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الدعم العاطفي من خلال تقديم مشاعر الحب والمودة له.

## خلاصة الفصل

تعرضنا في هذا الفصل إلى بعض تعاريف المواجهة و استعرضنا بعض التناولات النظرية حول مفهوم المواجهة كما يراها بعض العلماء من خلال بحوثهم و دراساتهم الرامية لتفسير معنى المواجهة و ما يتعلق بها وكما سردنا بعض الحلول المقترحة للمواجهة والتعامل مع مختلف المواقف التي من الممكن أن يتعرض لها الأشخاص في حياتهم اليومية وهي عبارة عن أساليب و أنماط تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وأنماط شخصياتهم.

# الفصل الثالث

## الضغط النفسي

- 1- تعريف الضغط النفسي
  - 2- مصادر الضغط النفسي
  - 3- أنواع الضغط النفسي
  - 4- أعراض الضغط النفسي
  - 5- فيزيولوجية الضغط النفسي
  - 6- التناولات النظرية للضغط النفسي
  - 7- فوائد أساليب التعامل مع الضغوط
- خلاصة

## 1 - تعريف الضغط النفسي:

يعتبر التعريف هو المدخل الطبيعي للتعامل مع أي موضوع. ورغم أهمية التعريف فإنه ليس بالأمر اليسير دائماً. ولعل مصطلح "الضغوط النفسية" من المصطلحات التي تنطبق عليها صعوبة التعريف فضلاً عن الخلاف حول ترجمتها في اللغة العربية أصلاً، كما سبقت الإشارة. و لكلمة "ضغط" عدة معانٍ في اللغة العربية. فيقال ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل. ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يراحم أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الطرف الآخر، ومن المعاني التي تدل عليها كلمة "ضغط" وتصريفاتها ما له علاقة بالقضايا المادية أو في قضايا الطب، فيقال ضاغطة أي آلة ضاغطة كالتى يضغط بها القطن وغيره، ويقال ضغط الدم وهو ما يحدثه الدم من أثر على جدار الأوعية. أما في الهندسة فتعني كلمة "ضغط" القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، كما يقال الضغط الجوي ويقصد به الضغط الذى يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذى يحدثه عمود على هذه النقطة، ويقال بئر ضغط حين يفسد ماؤها أو يتسرب إلى الآبار التي بجوارها بحيث لا يكون من هذه البئر أية فائدة. أما الدلالة اللغوية لكلمة "ضغط" في المجال الإنساني فهي تعنى الضيق والقهر والاضطرار، كما أنها تعنى الزحمة والشدة و المجاهدة بين الدائن والمدين. كما أن من معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثر على علاقته ووضعه مع الآخرين. (أ.د. جمعه سيد يوسف. 2007. 11)

و الضغط النفسي هو شعور أو موقف يواجهه الإنسان، ويتوجب عليه أن يستخدم أقصى طاقاته حتى يتكيف معه أو يتخلص منه، ويعرف البعض الضغط النفسي بأنه التغيير الحاصل خارجياً و داخلياً من الممكن أن يكون إيجابى أو سلبى ويجب التأقلم معه. الضغط النفسي يسبب اضطراباً قد يكون بسيطاً أو حاداً في حالة الشخص النفسية أو الجسدية.

## تعريف المصطلحات:

أ- تعريف هانز سيلبي (1976):

عَرَّفَ سيلبي (Hans Selye) الضغوط بأنها عبارة عن إرهاق، وهي حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تُواجهه في مجرى الحياة اليومية، وأنه عبارة عن ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الشخص بأنه مرهق أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية مهدد (رضوان، 2007، ص 78-185).

ب- تعريف فولكمان (1984):

عَرَّفَ فولكمان (Folkman) الضغط على أنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيّمها الفرد على أنها مُهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته. (Folkman, 1984, p: 839-852)

## تعريف الضغط النفسي لغويا:

للأمانة والتاريخ فان كلمة " ضغوط " Stress ليست كلمة نفسية ، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية، إلا أن هانز سيلبي عام ١٩٥٠ قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية الى مجال العلوم الإنسانية على أساس ابراز حقيقة مؤداها أن الجسم البشرى حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة أو الضاغطة فإن استجابة الجسم (أي رد فعله الفيسيولوجي) ستكون مرهقة أو مجهددة و ما لم ينتبه الانسان إليها فستدمره .

و لم يكتف "سيلبي" بهذا بل أنه ألف مصطلح "الضاغط" stressor ليشير به إلى كافة "المثيرات" أو "المنبهات" التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كرد فعل متوقع تجاه الضغوط. ( د.محمد حسن غانم.دت.10)

كلمة الضغط مشتقة من الفعل اللاتيني (Streinger) و التي تعني حالة الشدة، القساوة، البؤس، الخلط، المصيبة، و منه أخذ الفعل الفرنسي (Etendre) ومعناه طوق بجسمه، بذراعيه، إذ يمكن تطبيق إنسان ما على قلبه أو على صدره، كما يمكن خنقه أيضا.

و يوصلنا الفعل خنق إلى الفعل ضايق، ضغط، شد، و يصل بنا إلى كلمة شدة (détresse) و التي اشتقت بدورها من ضغط، و قد تم اختيار هذه الأخيرة لكلمة (Stresse).

### أ. مفهوم الضغوط النفسية:

شاع استخدام هذا المفهوم في علم النفس والطب النفسي، حيث تم استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد (Strain)، والضغط (Press)، والعبء (Load)، واستعار علم النفس هذا المفهوم في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاله كعلم له منهج خاص به، وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلاي) الطبيب الكندي في العام (1956م) عندما درس أثر التغييرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد. وفي مجال علم النفس تعددت الآراء حول تعريفه، ولهذا فإن اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط انقسمت إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

#### - الاتجاه الأول:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها (حسين وحسين، 2006، ص: 50).

ولقد وجد العلماء أن مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط عند الفرماوي (1993) هو العنصر المحدد للطاقة التكوينية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستشارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد (عبد المنعم، 2006، ص: 58).

- المعنى اللغوي لكلمة ضغط ورد بعدة أشكال و ذلك حسب الاستخدام و الموقف الذي اقترنت به فيقال ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط، أو غيره و يقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره و إيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل، و من تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر و يضيق كل منهما على الطرف الآخر. و من المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط و تصريفاتها ما له علاقة بالقضايا المادية، أو في قضايا الطب، فيقال ضاغطة أي آلة يضغط بها القطن و نحوه و يقال ضغط الدم و هو ما يحدثه الدم على جذر الأوعية، أما في الهندسة فتعني كلمة ضغط القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. كما يقال الضغط الجوي و يقصد به الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة. يقال بئر ضغيط أي حين يفسد ماؤها أو يتسرب إلى الآبار التي بجوارها بحيث لا يكون من هذه البئر أي فائدة. أما الدلالة اللغوية للفظه ضغط في المجال الانساني فهي تعني الضيق و القهر و الاضطرار كما أنها تعني الزحمة و الشدة و المجاهدة بين المدين و الدائن. كما أن من معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثر على علاقته و وضعه مع الآخرين.(الطريي. 1994. ص 7)

بالرجوع إلى كتاب (المختار من صحاح اللغة) (محمد محي الدين عبد الحميد و محمد عبد اللطيف: 1934 م، 302) للتعرف على اشتقاق كلمة (ضغط) فكانت كما يأتي:

## ثانياً : تعريف الضغط اصطلاحاً :

ترجع كلمة ضغط (STRESS) إلى الكلمة اللاتينية (CTRINGER) والتي تعني السحب بشدة ( ro draw tight) وقد استخدمت كلمة الضغوط في القرن الثامن عشر لتعني "أكراها وقسراً"، و جهد قوي و إجهاد و توتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية.

أما مفهوم ضغط العمل بوصفه مصطلحاً فقد نشأ في المؤسسات والمنظمات التي تعتمد في تحقيق أهدافها بصورة رئيسة على العنصر البشري، حيث يفترض من هذه العناصر أن تقوم بواجباتها المهنية بأسلوب يتسم بالفاعلية لتقديم الخدمات المنتظرة منها على أكمل وجه، ولكن على الرغم من الرغبة الصادقة التي قد تكون لدى أولئك المهنيين ومؤسساتهم في تذليل العقبات التي تقف في طريق تقديم الخدمات المطلوبة إلا أن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، وهذا ما يطلق عليه ضغوط العمل Job Stress، وهي بشكل عام المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعوراً بالتوتر، وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني؛ والتشاؤم؛ وقلة الدافعية؛ وفقدان القدرة على الابتكار (عسكر؛ عبد الله:1988م،ص65).

الضغط النفسي هو كل تغير، داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، يجدر بكم التكيف معه. وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة المرء، كوفاة شخص عزيز عليه، أو خسارته وظيفته أو طلاقه. حتى أن التغيرات التي تطرأ والتي نطن إنها إيجابية، قد تسبب الضغط النفسي، كالزواج أو الولادة أو مباشرة عمل جديد. كما أن الضغط النفسي قد يتأتى عن انزعاجات يومية متكررة، كزحمة السير مثلاً. عرّف أب الأبحاث في مجال الضغط النفسي، هانس سيللي، هذا الاضطراب بأنه " ردة فعل الجسم الغير المحددة إزاء



أي حاجة تطلب منه" (درولييه وفيترو). الضغط النفسي هو إذاً كل ما يحدث اضطراباً نفسياً أو جسدياً في جسدكم وعقلكم. ينقسم الضغط النفسي إلى قسمين :

### 1. الضغط النفسي الايجابي:

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره(كالتفكير مثلاً). وان هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من أدائكم العام ويجفزكم ويساعدكم على زيادة ثقتكم بنفسكم .

### 2. الضغط النفسي السلبي:

و هو عبارة عن الضغوطات التي تواجهونها في الصف أو العمل أو العائلة أو في علاقاتكم الاجتماعية... وقد تؤثر هذه الضغوطات سلبياً على حالتكم الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والطفح الجلدي والربو والوهن والأرق ومشاكل النشاط الجنسي وارتفاع ضغط الدم وازدياد خطر تجمد الدم وانقطاع الحيض والسكري والسرطان (طبيب اون لاين 2000 ، 2001)

### تعريف الضغط النفسي:

من جانب المهتمين بالصحة " Stress على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع" الضغط النفسي النفسية و البدنية .إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً. ويشير "ويليامز" Williams إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالباً ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط "Sressors" و الضغط "Stress" و قد جاءت "الضواغط" لتشير إلى

تلك القوى و المؤثرات . التي توجد في البيئة (المحيط). أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته (رونالدي ريجيو. 1999. ص290-291).

### - تعريف الضغط على أساس الاستجابة:

و يستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية، على التهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم نسج من الخيال. و يتولد عنه شعور بالألم، الذنب، الوحدة و الارتباك.

### - تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة:

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية، الخلفية الثقافية، الدعم الاجتماعي... و يتضح هذا التوجه في التعريف الآتي: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد و بيئته و التي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة.

و ينظر "لازا روس" "Lazarus" إلى الضغط على أنه: "ليس مثيرا و ليس استجابة. و يركز على العمليات الوسيطة. لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث. و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها و كذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهتها أو التكيف معها (Lazarus, R. S ،1984.p13 and Folkman.

### ما هو الضغط النفسي ؟

تعدد التعريفات التي قدمت لهذا المفهوم ، إلا أن هذه التعريفات تتفق في الملامح أو الخطوط الرئيسية الآتية:

- أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط و أن هذه الضغوط تختلف في درجة شدتها و قد تكون هذه الضغوط خارجية وقد تكون هذه الضغوط داخلية (أي من داخل الفرد) .

- إذا فشل الشخص في " حل " أو " التعامل مع هذه الضغوط فان ذلك يقوده الى العديد من " عدم التوازن "

- أن الفرد يشعر بالحاح الضغط عليه إذا كان :

• غير قادر على الحسم .

• يعاني من صراعات " عين في الجنة وعين في النار".

• خطر شديد يتعرض له ولا من اتخاذ موقف وتحديد " راسه من رجليه " كما تقول الأمثال أن المشكلة

ليست في الضغوط ، بل في كيفية " إدراك " الشخص لها .

- ولذا نجد العديد من الأشخاص يعيش في حالة " إحساس يصل الى درجة اليقين " بالتهديد المستمر

حتى وان لم يكن هناك ما يستدعي ذلك " .

- أن العديد من الدراسات وجدت أن هناك " مبالغة " في الاستجابة كلما كان ذلك في غير صالح

الشخص . ( رونالدي ريجيو. 1999ص13)

## 2 - مصادر الضغط النفسي:

ولقد وجد العلماء أن مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط عند

الفرماوي (1993) هو العنصر المحدد للطاقة التكوينية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة

يمكنها احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا

كانت لا تستطيع فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد (عبد المنعم، 2006، ص: 58).

ولذلك قام العلماء بتمييز نوعين من مصادر الضغط:

**مصادر الضغط السارة:** وتعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب

جديد أو الترقية لدرجة أعلى.

مصادر الضغط المكدره أو غير السارة: ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد... الخ. (شويخ، 2007، ص: 135 - 136).

وهناك ثمانية أنماط مختلفة للضغوط المهدهه للفرد وحسب تحليل لازا روس وزملاؤه (Lazarus 1985) عند تحليلهم لمقاييس الضغوط و المشقة، فإن هذه الأنماط الخاصة بالضغوط تسبب أضراراً جسمية ونفسية متعددة وحسب تفسير الفرد لهذه المصادر (Rathus، 1990.P 31-32).

1-المصادر المنزلية: وتشمل إعداد وجبات والتسوق، وصيانة المنزل وترتيبه.

2-المصادر الصحية: وتشمل الأمراض الجسمية والعلاج الطبي، والأعراض الجانبية له.

3-مصادر ضغط الوقت: وتعكس مسؤوليات الفرد المتعدده في ظل عدم توفر الوقت الكافي.

4-المصادر الداخلية: وتشمل النواحي النفسية للفرد مثل الشعور بالقلق والوحدة النفسية، والخوف، وغيرها من الاستجابات النفسية.

5-المصادر المالية: وتعكس المسؤوليات والاهتمامات المالية مثل الراتب، وأعباء الدين، وزيادة المصروفات عن الواردات.

6-المصادر البيئية: مثل الاحتكاك بالجيران، والتعرض للجريمة، وضوضاء المرور، وغيرها.

7-المصادر الوظيفية: وتعكس كل مصادر الضغط المرتبطة بالعمل، مثل عدم الرضا الوظيفي، وعدم تقبل المهنة، والصراعات مع الزملاء.

8-المصادر المستقبلية: وتشمل الضرائب المتوقعة والتقاعد المبكر.

ولعل من أبرز القائلين بهذا الاتجاه (الضغوط كمثير) هما هولمز وراهي

مصادر الضغط من الممكن أن توجد في أي ظرف و أي مكان في الحياة ، فقد توجد في حياتنا الخاصة ، و في بيئة العمل ، و حينما نؤدي أعمالنا ، و عندما نتعامل مع الناس ، و حتى في ملكياتنا الخاصة جدا.

و عليه يمكن تقسيم أهم مصادر الضغط إلى خمسة حقول رئيسية، ضواغط شخصية، ضواغط العلاقات الشخصية، ضواغط المنظمة، ضواغط الحياة البيئية، ضواغط الحياة الخاصة. (الطريي. ص63) ومع ذلك فإن معظم الناس يربطون الضغط بالضغط الاجتماعي او النفسي والذي ربما يحدث بسبب العزلة والرفض والأعباء المفروضة بوجه عام على النظام الجسدي (القلق) والمطالب والواجبات المفروضة على الناس في العمل تتباين تباينا كبيرا، وقد ترتبط بعض المهام بالعمل الفعلي الذي يؤديه او العوامل المحيطة بهذا العمل، والتي تشمل:

أ-المطالب النفسية: سرعة عمل الماكنة، ونوعية الإشراف، المخاطر وتكرارية الوظيفة.

ب-مطالب جسدية: الجهد المطلوب بذله، كما هو الحال في أعمال التناول اليدوي للأشياء.

ج-المطالب ذات الصلة ببنية وحدات العرض وأدوات الترقية في الآلة: مثل معدات شاشة العرض، وشاحنات رفع شوكة الآلات الميكانيكية.

د-المطالب البيئية: الضوضاء، التلوث وسوء الإدارة...الخ.

هـ-ساعات العمل: ساعات العمل غير الاجتماعية، والعمل ليلا، و فترات الراحة المتكررة.

و-ترتيبات الأجور: نظم العمل بالقطعة، الالتزام بمعايير الجودة.

وقد ترتبط مصادر الضغط بين المدراء بالعديد من العوامل مثل دورهم في المؤسسة وتطورهم وتدرجهم الوظيفي وهيكل ومناخ المؤسسة والعلاقات السائدة داخل المؤسسة وبعض العوامل الأخرى المرتبطة

ارتباطا وثيقا بالوظيفة، وقد تكون هناك مطالب أخرى وفروض من خارج المؤسسة.  
(جيرمي سترانكس. 2003، ص ص 194-195)

### الضغط الناتج عن الاغتراب النفسي:

لقد صنف الاغتراب النفسي كأحد الاضطرابات التي تصيب الأفراد، فيشعر الفرد المغترب بأنه غريب عن هذا الكون، لا يعرف من هو ومن أين أتى؟ لماذا خلق؟ من الذي خلقه؟ ما المصير؟ ماذا وراء هذا الوجود؟ وإلى أين نذهب؟ ويسبب هذا التفكير المتواصل آثاراً نفسية سيئة، يشعر الفرد خلالها بأنه تائه في الحياة، وفاقد للمعنى، ويتسم في الغالب بالقلق والتوتر، وقد أطلق عليه بعض علماء النفس المعاصرين، قلق الوجود، كما أطلقوا عليه عصاب اللامعنى. (عثمان، فاروق السيد 1999. 137)

### الخوف من الأقدار، والتردد في أخذ القرار:

يشغل الخوف من المستقبل أذهان الأفراد، فيقلقون ويتوترون خوفاً مما تحبئه لهم الأقدار، فهم يخافون المجهول ويخشون تقلبات الزمان، مما يسبب لهم الضغط النفسي والذي ينعكس سلباً على صحتهم النفسية، وعلى علاقاتهم الاجتماعية، " وفي أحد الاستفتاءات للشباب العربي ذكر 53% منهم أنهم يخافون المستقبل".

ويؤثر هذا الخوف على تفكير الفرد فيبقى متردداً، لا يستطيع اتخاذ القرار، ليعاني في داخله من الصراع والذي يأخذ عدة أشكال، ومن أهمها:

- **صراع الإقدام:** صراع نفسي يتعرض الإنسان له عندما يكون أمام هدفين أو أكثر متعارضين متكافئين في نفس الوقت، والحصول على أحدهما، يتمخض عنه فقد الآخر، ومن الأمثلة على ذلك الخريج الجامعي عندما يعرض عليه وظيفتان مختلفتان وممتازتين في نفس الفترة.

- صراع الإحجام: يتعرض الإنسان له عندما يكون أمام هدفين كلاهما سلبيين، أو كما قال الشاعر: (هما أمران أحلاهما مر) كالجندي المحاصر في الحرب وطلب منه أعداؤه الاستسلام، فهو يخشى أن يقتل، وأيضاً يخشى ذل الأسر.

- صراع الإقدام بالإحجام: ويحدث هذا عندما يكون هناك هدف واحد يمثل رغبة ورهبة في نفس الوقت، كمن يرغب كثيراً في اقتناء سيارة، ويخشى في نفس الوقت أن تتعرض لحادث أو للسرقة. وهكذا نرى أن الخوف من المستقبل يشكل أحد أهم الضغوط النفسية لدى البشر، مما ينعكس عليهم سلباً، فيعيش الفرد في خوف وترقب دائم، لا يستطيع أخذ القرار، ويكثر التفكير وتقلب الأمور

(<http://www.alwifaq.net>)

### -الضغط النفسي الناتج عن (قلق الرزق):

تشغل قضية العمل والأرزاق تفكير الناس، فالطالب يخشى ألا يجد عملاً بعد تخرجه، والمزارع يقلق على أثمان المحاصيل، والسائق والموظف وغيرهم، يفكرون كثيراً ويضعون الاحتمالات حول ما سيكسبونه من مال، وتناولت أبحاث نفسية كثيرة، ظاهرة الضغوط النفسية في العمل والتي كان إحدى محاورها البعد المادي الذي يتناول المرتبات والمكافآت والعوائد المالية.

### - الضغوط الناتجة عن خشية الموت:

لقد أرعبت فكرة الموت البشر على مر العصور، وقد تجلّى ذلك بوضوح في الحضارات القديمة في العراق ومصر، وارتبط مفهوم الموت لدى الكثيرين بالانفعالات العنيفة والمشاعر الجياشة والاتجاهات السلبية، تتجمع معاً وتضغط مكونة ما يطلق عليه النفسانيون المعاصرون "قلق الموت"، وقد عرفه ديكشتاين "Dickstein بأنه التأمل الشعوري في حقيقة الموت، والتقدير السلبي لهذه الحقيقة.

كما ذهب بعض النفسانيين إلى أبعد من ذلك، إذ وجدت ميلاني كلاين "Melani" Klein أن الخوف من الموت هو أصل كل القلق الذي يصيب المرء في حياته، وأساس كل الأفكار والتصرفات العدائية المشاكسة لدى البشر. (عبد الخالق، أحمد 1987. ص 54)

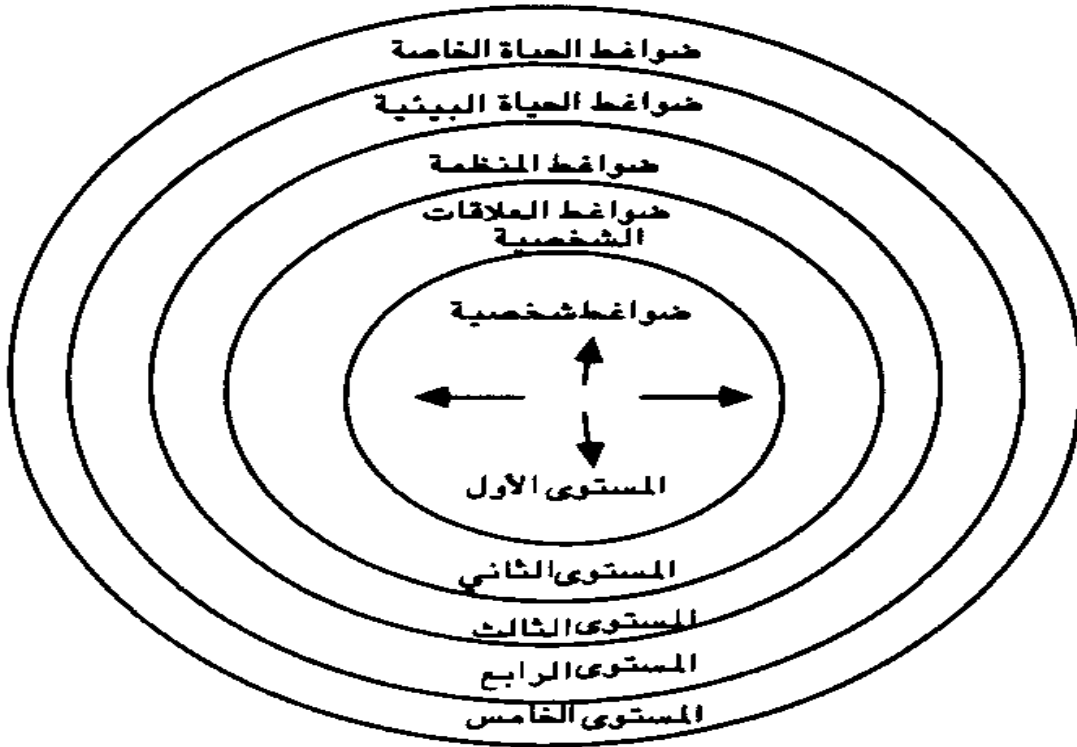
### - الضغط النفسي الناتج عن اتهام النفس (جلد الذات):

قد يعيش بعض الأفراد غير الأسوياء بلا ضمير يردعهم، فلا يترددون في ارتكاب الجرائم واغتصاب حقوق الغير، دون أن يندموا أو يتراجعوا عن أخطائهم، ويطلق علماء النفس على هذه النمط من الأفراد (الشخصية السيكوباتية) أو الشخصية المضادة للمجتمع، ويوصف أصحابها بأنهم مصابون بالجنون الخلقى، أما الإنسان السوي فيخشى عقاب الله ويندم على سوء أفعاله، فيستغفر ربه، ويرد المظالم، ويأمل بمغفرة خالقه، وهناك نمط ثالث يبالغ في إدانة النفس، فيصاب بالاكتئاب والقنوط واليأس، فتتحول حياته إلى جحيم من صنعه، فيشعر أنه أسوأ الناس، وأن الله لن يرحمه ولن يغفر له. (عبد الخالق، أحمد 1987. ص 56)

### - الضغط النفسي الناتج عن مشاكل الإنجاب:

من نعم الله عز وجل نعمة الأبناء، ولا يعرف عظم هذه النعمة إلا من حرم منها، فتراه ينفق ماله ووقته في سبيل البحث عن حل لها، وقد يعاني من الضغط النفسي بسبب هذا الحرمان، فيعاني من الاكتئاب وعدم الشعور بالسعادة، وقد لمس الباحث ذلك من خلال تعامله مع بعض الحالات من الجنسين، وقد ذكر الكثير منهم أن الناس يزدون من معاناتهم بكثرة أسئلتهم وتدخلاتهم الفضولية، وقد يرزق بعضهم بالبنات فتظهر معاناتهم بشكل آخر، لأنهم يبقوا تواقين لإنجاب الذكور، ويرى الباحث أن علم النفس والإرشاد النفسي لم يستطيعا تقديم ما من شأنه التخفيف عن هذه الفئة.





(الطريي، ص 60)

لقد استخدم هذا النموذج لتكون وحداته أساسا لمقياس مصادر الضغط و الذي تم استخدامه في كثير من الدراسات، و ما من شك أن هذه المصادر للضغط تثير ردود فعل مختلفة عند كثير من الناس فما قد يكون مثيرا للضغط عند فرد قد لا يكون كذلك عند فرد آخر.

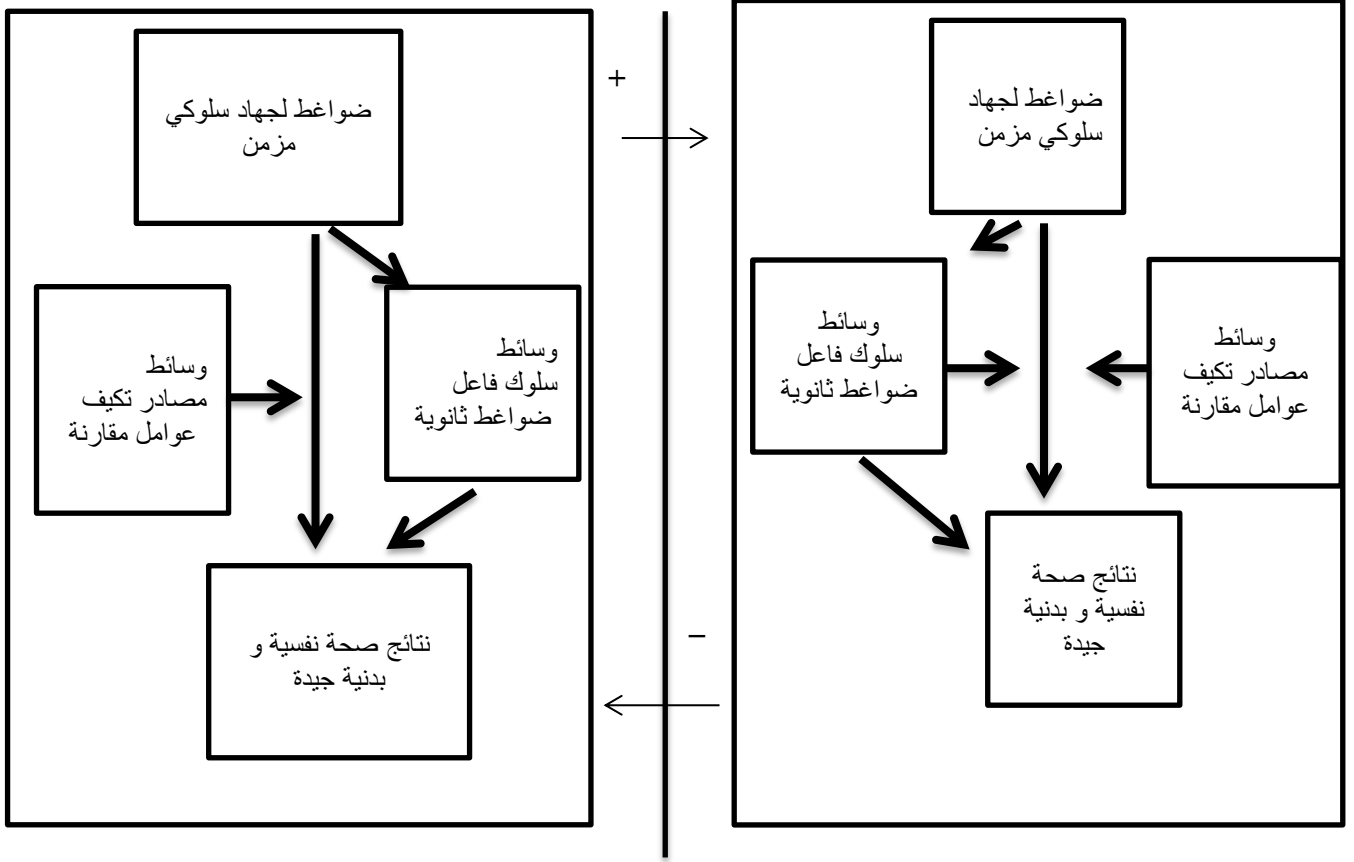
المستوى الأول من هذه المصادر هو الضغوط الشخصية و التي تعود في أساسها إلى بعض المواصفات الخفية و بعض عوامل النمو و التطور و على هذا الأساس يتم تصنيف شخصيات الأفراد إلى الشخصية من النوع (أ) و الشخصية من النوع (ب) ، و قد وجدت الدراسات أن ذوي الشخصية (أ) أكثر عرضة للضغط نظرا للقابلية في شخصياتهم للإثارة عند تعرضهم لبعض المثيرات، المصدر الآخر من مصادر الضغط و الذي يحتل المستوى الثاني هو العلاقات الشخصية، و ما من شك أن العلاقات الشخصية إما أن تحدث السعادة والبهجة أو تحدث الازعاج و المتاعب. في دراسة لوكالة الفضاء الأمريكية على مجموعة من الأفراد تبين منها أن العلاقات السيئة تتمثل في عدم الثقة بين الأفراد، قلة الدعم المعنوي،

عدم الرغبة في المناقشة والحديث مع الآخرين، عدم الرضا الوظيفي، و من ثم الشعور بالتهديد و عدم الأمان الوظيفي. المصدر الثالث من مصادر الضغط و الذي يمثل المستوى الثالث و هو ضواغط المنظمة و يدخل ضمنها حجم المنظمة، عدد أفرادها، الأنظمة واللوائح، كثرة العمل، قلة العمل، غموض الدور في العمل، النظام العام في المنظمة، صراع الدور، إدارة الأفراد، و السفر من أجل العمل. أما المصدر الرابع فهو ضواغط البيئة و التي تحتل المستوى الرابع و يدخل فيها العوامل الجوية من حرارة، برودة، رياح، رطوبة، أمطار، و أصوات مزعجة. و قد وجد من الدراسات المتعددة أن علاقة سببية توجد بين الضغط و بعض العوامل البيئية من مثل المكان الذي يتواجد فيه الفرد، من تصميم المكان أو الحيز، شدة الأصوات و غيرها. و في دراسة لجامعة ولاية كاليفورنيا UCLA تبين أن الأصوات المزعجة التي تحدثها الطائرات المقلعة و الهابطة من مطار مدينة لوس أنجلوس ذات أثر كبير في إحداث الضغط لدى الساكنين في المناطق المحيطة بالمطار. المصدر الخامس، المتمثل في الحياة الخاصة، يشكل المستوى الخامس، و يدخل ضمن دائرته، التزامات العائلة، الأصدقاء، المجتمع العام، أوقات التسلية و المتعة. و ما من شك أن إضافة هذه المثيرات إلى ضواغط العمل سيشكل عبئا ثقيلا يستهلك الجهد، و الوقت، و الفكر. (الطيري.64)

شكل رقم (02) يبين نموذج لازاروس و فولكمان للتداخل بين ضغوط العمل و البيت

العائلة

العمل



الشيء الذي يؤكد عليه في الشكل رقم (2) هو أن بيئة العمل و كذلك بيئة المنزل كلاهما يشكلا مصدرًا من مصادر الضغط لدى الفرد، و كما هو مبين فكلًا المصدرين يشتملان على نفس العناصر و الوحدات و التي تشكل أساسًا لدورة داخلية في كل بيئة على حدة إلا أن هذه الاستقلالية لكل بيئة لا تمنع من الأثر المتبادل بين البيئتين المنزلية و الاجتماعية، و هذا الأثر المتبادل قد يكون ذا طابع إيجابي أو ذا طابع سلبي. (الطيري، 61)

تخيّل حياتك خاليةً من كلّ جديد! أمرٌ ممل... هذا أقل ما يُقال! لكن لا بدّ أن نتمكن من موازنة كلّ جديد يطرأ على حياتنا مع قدرتنا على مواجهته في الوقت المناسب. في الحقيقة، يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغطٍ كبير، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها. بشكلٍ عام، كلما ازداد عدد الأحداث التي تطرأ على حياتنا في فترة زمنية محددة - لنقل عامًّا على سبيل المثال - وتعاضمت

أهميتها، كلما عانينا من استجابة ضغطٍ أعنف على الصعيدين العاطفي والجسدي. علاوةً على ذلك، ترتبط حدة استجابة الضغط النفسي بأهمية الأحداث والتغيرات التي تطرأ على حياتنا.

تذكر دائماً أن أحداثاً نعتقدها سعيدة، كالزواج أو ولادة طفلٍ جديد أو ربح مبلغ مالي مثلاً، و أخرى تعيسة كخسارة وظيفة ما أو التعرض لحادثٍ أو مرض أحد أفراد العائلة، يمكن أن ترمي بك في دوامة ضغط مرعبة.

### أحداث الحياة:

عند تقييم تأثير أحداث الحياة والتغيرات الاجتماعية وتصنيفها كعوامل مثيرة للضغط، لا بدّ أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأحداث تحمل في طياتها الضغط النفسي، لا سيما حين تكون:

• مفاجئة • غير مألوفة • خطيرة • شديدة • لا مفر منها • حتمية.

من الطبيعي أن يبحث الأشخاص الذين يزرعون تحت عبء الضغط النفسي عن الأسباب الكامنة وراءه فيسبرون أغوار ماضيهم، متناسين أن أحداث الحياة قد تكون أحياناً نتيجة لهذا الضغط النفسي أكثر من كونها السبب. فعلى سبيل المثال، قد ينتج عجزك عن إتمام مهامٍ أو مسؤولياتٍ جديدة عن ضغطٍ كامن لديك أكثر من كون الضغط النفسي لديك ناتجاً عن فشلك في التعامل مع هذه المهام أو المسؤوليات.

نستنتج إذاً أن مصادر الضغط النفسي تكمن أساساً في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا، وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية و العاطفية لهذه الأحداث. عندما تعيش تحت ضغطٍ معين فإنك تفقد تركيزك في العمل، فيتراجع أداؤك وتنال بالتالي عقابك. ولا يخفي على أحد أن الضغط النفسي الذي يولد تشتتاً إدراكياً يؤدي إلى أحداثٍ أخرى. قد تكون الأسباب غامضةً فلا ندركها، وفي هذه الحالة لا

بد أن تكون ردات فعلنا مباشرة وواضحة ومتوقفةً على التعديلات العملية والعاطفية التي نقوم بها. في هذه الظروف، يسهل علينا أن نرصد الأوقات التي نحتاج في خلالها إلى طلب المساعدة. صحيح أن مصادر الضغط النفسي لن تكون غالباً غامضةً، إلا أنك ستجد نفسك دائماً في حاجة إلى التفكير بها بتأنٍ أو التعبير و الكلام عنها أمام الآخرين.

جدول رقم (01) يبين أحداث الحياة الضاغطة و مستوى الضغط الذي تسببه

معدل الضغط النفسي	الحدث
عال جداً	وفاة الزوج أو الزوجة
	الطلاق والانفصال عن الشريك
	مدة السجن
	وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين
	إصابة أو مرض
	الزواج
	الفصل من العمل
	الانتقال إلى منزل جديد
عالٍ	تسوية الخلافات الزوجية
	التقاعد عن العمل
	إصابة أحد أفراد العائلة بمرض خطير
	الحمل
	مشاكل جنسية
	مولود جديد
	تعديلات جوهرية في مجال العمل
	مشاكل مادية
وفاة صديق عزيز	
معتدل	مشادات عائلية
	رهن أو قرض كبير
	دعوى قانونية نتيجة دين
	تغير مسؤوليات العمل
	مغادرة الابن أو الابنة المنزل العائلي
	مشاكل مع الأنساب
	الإنجازات الشخصية المتميزة
	بدء الشريك بعمل جديد أو تركه لعمله

	الدخول إلى المدرسة أو التخرج
	تغير ظروف الحياة
	تغيير العادات الشخصية
	مشاكل مع المدير في العمل
	تغير ساعات العمل أو ظروفه
	الانتقال إلى مدرسة جديدة
	تغيير في أوقات الراحة
	تغيير النشاطات المتعلقة بالعبادة
	تغيير في النشاطات الاجتماعية
	رهن أو قرض صغير
	تغيير عادات النوم
	تغير العلاقات مع العائلة
	تغيير العادات الغذائية
	العطل
	الأعياد
	مخالفات بسيطة للأنظمة
منخفض	

(مقتبس عن هولمز وراهي) (غريغ. 15).

ينشأ الضغط النفسي لدى الأفراد نتيجة احداث تتضمن إعاقة واقعية أو متخيلة لحاجات الفرد او أهدافه و تأخذ هذه الاعاقة أشكالاً منها الاحباط الناتج عن إعاقة إشباع حاجة ما ، و الصراع، و يعود إلى وجود حاجات متضاربة لدى الفرد (Davidson and cooper.1983.p.57) كما ينشأ الضغط النفسي عن شعور بالتهديد و يرجع هذا الشعور إلى توقع العجز في التعامل مع موقف ما في المستقبل ، و يختلف عن الاحباط بأنه لم يصبح امرا واقعيا و إنما متخيل أو متوقع مستقبلا ، و يكون التهديد أشد خطرا إذا تعلق بتقدير الفرد لذاته (Hultsch and Deutsch , 1981 , p. 231) كما أن الملل مصدر للضغط النفسي فعندما تخلو الحياة من مثيرات مناسبة يشعر الانسان بالتوتر.

و يرى كريج (craig.1996) أن الاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الضغط النفسي، و يتضمن

الاضطهاد النفسي الأنماط الستة التالية:

**أولاً :** الرفض و يتضمن رفضاً لمطالب الشخص و حاجاته بطريقة فظة.

**ثانياً:** إيذاء المشاعر و إهمالها و يتمثل في سلوك البرود و عدم الاهتمام و إهمال التواصل.

**ثالثاً:** الازدلال (الحط من القدر) و يأخذ أشكالاً مثل الازدلال بحضور الآخرين . أو وصفه بالصفات القبيحة أو مقارنته بالآخرين.

**رابعاً:** مشاهدة المناظر العنيفة الممارسة على الآخرين و الوقائع المريرة .

**خامساً:** العزل و الذي يتمثل في تجنبه و هجره ممن حوله بل منع الآخرين من مخالطته و حرمانه من الأشياء التي يحبها.

**سادساً:** الاستغلال و يتمثل في استغلال ضعفه و الحصول على فوائد من وراء ذلك على حسابه.  
(Craig, 1996, p.481)

و تؤدي أحداث الحياة دوراً مهماً في الضغط النفسي و لا سيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة مثل التغير في الوضع الاقتصادي، أو في العلاقات مع الآخرين ... و في كل الأحوال يرجع الضغط النفسي إلى تقييم الشخص للحدث و إلى توقعاته لما يمكن أن ينتج عنه. (أ.علي هاشم جاشو الباوي.2008. 8)

### أهم أسباب الضغط النفسي :

- 1- التهديد : هو الذي يؤدي إلى شد و ضغط على الشخص . و يشمل التهديدات الجسدية و الاجتماعية و المالية ... إلخ
- 2- الخوف الشديد : يزيد من إفراز الأدرينالين في الجسم مما يرفع من درجة تأهب المخ و يزيد من ضغط الدم ، و هو المصدر الحقيقي للإجهاد .
- 3- عدم القدرة على السيطرة .

4- **التنافر المعرفي** : عندما يكون هناك فجوة بين ما نفعله و ما نفكر به و عند عدم الاستطاعة بالوفاء بالتزاماتنا .

5- **الشك** : عدم القدرة على التنبؤ ، تؤدي إلى الشعور بالخوف و التهديد كذلك .

### 3 - أنواع الضغوط النفسية:

**الضغط النفسي الحاد أو الشديد** : وهو منتشر بكثرة و ممكن تمييزه بسهولة من بين الأنواع الأخرى حيث يكون الشعور بالضيق والمليل للوحدة و العزلة واضحاً جداً ، يصبح الشخص دائم الغضب، قليل النوم ، منزعج من الضوضاء بشدة و يمكنه معرفه ذلك و بإمكان علاج ذلك بتمارين الاسترخاء.

**الضغط النفسي المزمن** : يمتاز بأنه يستمر لفترة طويلة جداً ، خاصةً وقت المرور بالمشاكل الحياتية مثل مشاكل زوجية ، مشاكل مالية ، مشاكل دراسية تمتد إلى الأمد البعيد وله تأثيرات سلبية جداً على صحة الإنسان

**الضغوطات النفسية الداخلية** : عندما يحدث الصراع بين القلب و العقل ، بين ما تريد و بين المنطق يحدث الضغط النفسي الداخلي، وقد يحدث أيضاً عند الفشل في الدراسة أو العمل.

**من الأمور التي تسبب الضغوطات النفسية إلى جانب ما تم ذكره :**

العادات و التقاليد ، خاصةً للأفراد الذين يأتون من خارج المجتمع قد تسبب قوانين الأسرة الضغوطات النفسية لأبنائها في فترة المراهقة.

هناك ثلاثة أنواع للضغط النفسي، لكل نوع اعراضه وقد يشترك مع غيره ببعض الأعراض، ولا بد من التنويه الى ان المضطرب بسبب الضغط النفسي قد يشكو من جميع اعراض الضغط النفسي او من بعضها، ويرجع السبب في ذلك الى مدى سلامة حالة الشخص النفسية والعقلية، والى خبراته السابقة، كما لا بد من التنويه الى ان هناك اضطرابات نفسية وعقلية متعددة تتشابه فيما بينها في عدد من



الأعراض، فمثال ذلك ان معظم الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية تظهر عندهم اضطرابات في النوم، او ضعف في التركيز، او ضعف في التفكير.

**1-الضغط النفسي الحاد:** ان مسببات الضغط النفسي الحاد هي جميع الأمور الحياتية التي تعيق نمط حياتك، او تعيق خططك وروتين حياتك اليومية، فمثلا، الزحام في المواصلات يجعلك مضطربا اذا كان سببا في تأخر وصولك الى مكان عملك و تترتب على تأخر عواقب مؤذية، أو نسيانك لموعد مهم تترتب عليه عواقب غير مريحة، او اصابة محب لك بمرض طارئ.

ان هذا النوع يصيب جميع الناس وتظهر عليهم الأعراض الآتية او بعض منها: الاضطرابات الشعورية العصبية، القلق، الارتباك، الاحتصار النفسي ( الحصار النفسي )، الإحباط، نفاذ الصبر. الاضطرابات البدنية: الإرهاق، الصداع، ألم الظهر، ألم الفك، الارتعاش، حرقة في فم المعدة، حموضة المعدة، الإسهال، الإمساك، امتلاء البطن بالغازات، ضغط الدم، خفقان القلب، تعرق راحة الكفين، الدوار، القصور في التنفس، والتشنج العضلي. الاضطرابات العقلية: الارتباك في الفهم، عدم القدرة على التركيز، التردد في اتخاذ القرار، الغفل، خواء التفكير

**2.الضغط النفسي الحاد المتكرر:** يعاني المصاب بهذا الاضطراب من ضغوط نفسية متكررة ومن حياة مضطربة جدا، تراه متسرعا وعلى عجلة بالغة وعلى الرغم من ذلك يشعر دائما بانه متأخر، يتصف المصاب بشدة ردود افعاله لأي مسبب للضغط النفسي، وهو سريع الاستثارة وسريع الغضب، مرتبك ويعبر بصورة عدائية عن ارتبائه، لا يطيق البقاء في مكان عمله ويعمل على تجنبه اذ يسبب له اضطرابا شديدا، تظهر عليه علامات القلق المستمر، ويرى ان الكارثة تحل به في اية دقيقة وفي اية زاوية،

يرى العالم مكان خطر، ويعاني من : صداع شديد، صداع الشقيقة، التوتر الشديد، ألم في الصدر، وامراض القلب

3-**الضغط النفسي المزمن:** يعاني المصاب اضطراب الضغط النفسي لفترة طويلة تلازم حياته وغالبا يكون مقترنا بمعاناة المصاب من مشاكل دائمة مثل الفقر، والامراض المزمنة، والتفكك العائلي، والحرمان المزمن وعدم القدرة على توفير احتياجاته.

تظهر الأعراض الأتية او بعضها على المصاب: فقدان الشهية، او على العكس منه الإكثار من تناول الطعام وزيادة الوزن، الشعور بعدم الأمان، ضعف النظام المناعي، امراض القلب، ألام مزمنة في المفاصل والظهر والفك والأكتاف، التشاؤم، الامتعاض، العصبية المفرطة او المزمنة، ضعف التركيز، القرحة، تضائل القدرة على مقاومة مسببات الضغط النفسي، الاكتئاب، الإرهاق المزمن، صداع الشقيقة، الاحتصار النفسي (الحصار النفسي) المزمن، الارتباك المزمن، ضعف الأداء في العمل، العزلة، التأتأة وصعوبات التكلم، البكاء لسبب غير واضح، الاندفاعية الزائدة، الإكثار من تناول الكحول والمخدرات، سهولة تعرضه للفرع، تدني تقديره لذاته، الخوف من الفشل، الخوف من المستقبل، كثرة النسيان.

### نماذج من الضغوط:

### الضغوط الاقتصادية والاجتماعية:

– المناخ السياسي. – الأمن القومي. – استمرار الحكومات لفترات طويلة. – عدم ثبات النظام الاقتصادي. – المشكلات الاقتصادية والمالية. – التغيرات التكنولوجية. – التغيرات القيمية والثقافية. – البيئة المجتمعية. – ظروف الإقامة والطبقة الاجتماعية. – الجريمة والاعتصاب.

## الضغوط الشخصية والأسرية:

- الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل. - التعرض للمخاطر الطبيعية والبشرية.
- المشكلات مع أفراد الأسرة. - المشكلات مع توقعات أعضاء الأسرة. - المشكلات مع الأصدقاء والأقارب. - الزواج من شريك حياة متعدد الأدوار. - الاختلالات الزوجية. - الاختلالات الجنسية. - الطلاق والانفصال. - مشكلات خاصة بالتسلسل الهرمي في الأسرة.
- التعرض للإساءة في الطفولة. - المسؤولية عن الأطفال. - مشكلات الأبناء في المدرسة و الجامعة. - أسلوب الحياة الفردي. - الضواغط في السفر و العطلات. - الضواغط في الأعياد و المناسبات الاجتماعية. - محاولة القيام بأدوار متعددة في الوقت نفسه.

## الضغوط الداخلية:

- التوقعات والآمال. - الطموح والأهداف. - الخوف من فقدان الوظيفة. - الخوف من الفشل و عدم الكفاءة. - الخوف من المرض. - الخوف من الحماقة و الدونية. - القلق. - الاتجاه السلبي نحو الحياة. - الاستجابات السلبية غير السارة. - الإحساس بالإحباط. - نقص القدرة على إدارة الذات. - الحاجات و المتطلبات الداخلية. - الاستعدادات الفردية وسمات الشخصية (نمط الشخصية، نقص القدرة على الضبط الذاتي، العجز المتعلم، نقص الكفاءة الذاتية والصلابة النفسية). - الشعور بعدم الثقة. - الحيرة والتوجس. - مشكلات الصحة الجسمية و النفسية.
- المشكلات الروحية.

ضغوط المهن والوظائف: ونظرا لتعدد مصادر الضغوط فقد قسمها الباحثون إلى عدة فئات

فرعية وذلك على النحو التالي:

## 1. ضغوط تنظيمية:

— حجم البيروقراطية. — التغييرات المؤسسية. — التكنولوجيا المعقدة. — صناعة الخدمات. — المناخ داخل المؤسسة. — السياسات داخل المؤسسة.

## 2. ضغوط المهنة:

— الظروف الفيزيائية في العمل: (ومنها، مستوى القذارة، والتلوث، وسوء الآلات أو المعدات، وضعف الإضاءة، ونقص التهوية، والحرارة المرتفعة بشدة أو المنخفضة بشدة، والازدحام الشديد في مكان العمل، ونقص الخصوصية، والمستويات المرتفعة من الضوضاء، ونقص التسهيلات و التيسيرات).

— حجم العمل. — تعيّر نمط العمل. — زيادة عبء العمل. — المسؤولية عن الأفراد. — المسؤولية عن اتخاذ القرارات. — عدم الأمان في العمل. — نقص السيطرة على العمل. — عدم الرضا عن العمل. — الإخفاقات في العمل.

## 3. ضغوط المسار المهني:

— صراع الأدوار. — غموض الأدوار. — إدراك عدم التطور في المسار المهني. — نقص في وضوح الأهداف. — المدير المتصلب (السطحي). — الرئيس مدمن العمل. — تأثير البطالة. — نقص التأهيل. — نقص التدريب. — ضعف الإدارة. — الرئيس غير الكفاء. — عوامل عدم الراحة — عوامل المنافسة. — عوامل التعويضات.

#### 4. ضغوط مشكلات العلاقات:

- المشكلات مع المشرف (الرئيس). - مشكلات مع المساعدين. - الصراع مع الزملاء.
  - العجز عن تطوير علاقات اجتماعية جيدة في العمل. - نقص تماسك الجماعة. - نقص
- المساندة الاجتماعية. (أ.د. جمعه سيد يوسف. 2007. ص ص 16-20)

#### و تقسيم آخر لأنواع الضغوط :

##### 1. الضغوط المهنية :

- بما فيها الأمن الوظيفي، العمل المكثف، الصراعات، خاصة مع العمال و الرؤساء، أو العمال فيما بينهم، بذل مجهودات بدون مكافأة، تغيير طبيعة العمل. (سامية عدمان، 2007 ص 63)

##### 2. الضغوط الاجتماعية:

- و تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، مثل التشققات الأسرية، التفاوت الحضاري و الثقافي، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول و الاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية و الوسائل التكنولوجية، و ضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، فقدان أو موت شخص عزيز، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير الحياة، و تتطلب إعادة التوافق الثابت و أن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا و تنتج الضغط.

### 3. الضغوط الاقتصادية :

و تمثلها الظروف و الوضعيات الاقتصادية للفرد و التي تسبب له التهديد و التوتر، مثل ضغوط الفقر، البطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة و يكون معنى الضغط هنا تباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد و قدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالوفاة و العبء و عدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

### 4. الضغوط البيئية :

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة، البرودة، طبيعية التضاريس (صحراء، جبال)، شحة الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية، و أيضا الضغط السكاني في الريف و في الأحياء الشعبية و ازدحام السكان و قلة الخدمات، و ضغط ضيق السكن، و قلة عدد الحجرات في المنزل و ضعف الإضاءة .

كما يمكن أن نميز أربعة أنواع من الضغوط النفسية و هي:

#### 1. الضغط النفسي الحالي:

و هو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة، و إذا تم التحكم فيه يصبح فعالا.

#### 2. الضغط النفسي المتوقع:

و هو مرتبط بدخول امتحان معين، و هذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

#### 3. الضغط النفسي الحاد:

و هو استجابة الفرد لتهديد فوري، مباشر لحياة الفرد، و هو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده و لا يستطيع منعه.

#### 4. الضغط النفسي المزمن:

و هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن، بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة.

( وليد السيد خليفة، 2008، ص 137)

كما يمكن تقسيم الضغوط إلى:

#### الضغط النفسي الإيجابي:

و هو عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد نمو الفرد و تطوره (كالتفكير مثلاً) و هذا

النوع من الضغط يحسن من الأداء العام، و يساعد على زيادة الثقة بالنفس.

#### الضغط النفسي السلبي:

فهو عبارة عن الضيق أو الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة، أو العمل أو في العلاقات

الاجتماعية، و تؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية و النفسية، و تؤدي إلى عوارض

مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و ألام المعدة، الظهر، التشنجات العضلية، عسر الهضم، الأرق،

ارتفاع ضغط الدم و السكري (ماجدة السيد، 2008، ص 25).

#### 4- أعراض الضغوط النفسية:

#### من علامات الضغوط النفسية:

-فقدان الشهية وعدم الرغبة في الطعام نهائياً. -الأرق وعدم القدرة على النوم. -فقدان الشعور

بالسعادة. -الغضب الدائم. -الانعزال و الابتعاد عن الرفقة و الأقارب. -الرغبة الدائمة في البكاء

والشعور بأن الجميع ضدك.

و من أعراض الضغط النفسي أيضا:

يشكو الشخص الذي يعاني الضغط النفسي من أعراض مختلفة، نفسية، عضوية و سلوكية، و تكون مستمرة و مزعجة للفرد و يجدر التنبيه هنا إلى أنها لا تظهر جميعها في وقت واحد، و على جميع الأشخاص، فلكل فرد إمكاناته الخاصة و إدراكه المتميز للمواقف الحياتية، و لقد قدم العالم أبراهام "1994 (ABRAHAM) أعراض الضغط النفسي المختلفة و هي :

**الأعراض الفيزيولوجية :** و تتمثل في :

. تغيرات في أنماط النوم. - اضطرابات في الهضم : كالثبات، القيء، الإسهال و آلام في البطن و الإمساك. - التغير في الشهية مع عسر في الهضم. - التعرق و الارتعاش و الإغماء. - كز الأسنان و شد الفكين. - قصر التنفس و آلام في الصدر. - خفقان القلب و ارتفاع ضغط الدم. - الصداع بأنواعه النصفية، الدوري، أو التوترية. - التهاب الجلد و التوتر العالي ( حسين باهي، 2002، ص 210).

**- الأعراض الانفعالية:** و تتمثل في:

. سرعة الانفعال. . تقلب في المزاج. . العصبية. . سرعة الغضب. . العدوانية و اللجوء إلى العنف.

. الشعور بالاستنزاف. . الاكتئاب. . سرعة البكاء. (علي عسكر، 2003، ص 39)

**الأعراض السلوكية:** و تتمثل في:

. الإفراط في الأكل أو نقص في الشهية. . الميل إلى الجدال، المماثلة و الانعزال. . الزيادة في التدخين و

الكحول، و أداء سيء في العمل. . تجنب المسؤولية أو إنكارها و الخمول و الملل. . عدم الاهتمام

بالصحة و التغيير في العلاقات العائلية أو الحميمة. (القداي، 1998، ص 117)



## - الأعراض الفكرية و الذهنية: و تتمثل في :

. النسيان و صعوبة في التركيز، صعوبة في اتخاذ القرارات مع الاضطرابات في التفكير، صعوبة في استرجاع الأحداث، تزايد عدد الأخطاء و إصدار الأحكام الغير صائبة. . استحواذ فكرة واحدة على الفكر.  
. انخفاض الإنتاجية أو الدافعية و إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ . (عثمان يخلف، 2001، ص42)

## الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :

. عدم الثقة الغير مبررة بالآخرين. . لوم الآخرين. . نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة. . تصيد أخطاء الآخرين. . التهكم و السخرية من الآخرين. . تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين. . تجاهل الآخرين. . التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي تفاعل يكتنفه البرود). ( علي عسكر، 2003، ص 39)

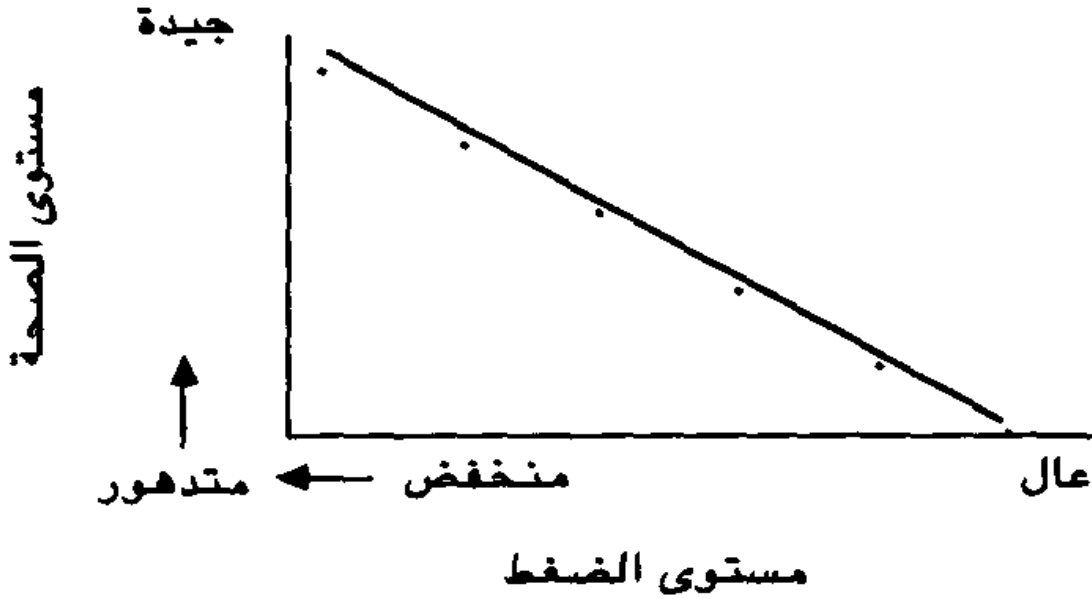
ما من شك ان الضغط يحدث آثارا إلا انه لا يمكن اعتبار هذه الآثار سلبية دائما ، بل إن الآثار من الممكن أن تكون إيجابية أيضا. كما أن الآثار و النتائج المترتبة على الضغط قد تكون على المستوى الفردي و على مستوى المؤسسة أو المنظمة التي يعمل بها الفرد، و هذا مما ينعكس على الانتاجية و الفاعلية.

إن الآثار التي قد تترتب على المستوى الفردي من الممكن ان تكون بعدة صور ، فقد تكون سلوكية أو جسمية أو انفعالية أو عقلية أو قد تكون شاملة لكل هذه الآثار. و بما أن الضغط يحدث تغيرات و تحولات كيميائية داخل جسم الانسان غير طبيعية و مثل هذا الوضع الغير الطبيعي ستكون آثاره واضحة على صحة الفرد لا سيما إذا كان مستوى الضغط الذي يعاني منه الفرد عاليا ، لذا فمن المؤكد

ان يعتري صحة الفرد الكثير من المنغصات و يظهر عليها علامات و مؤشرات الضعف و الهوان و يمكن تصوير العلاقة بين مستوى الضغط و مستوى الصحة من خلال النموذج التالي:

شكل رقم (03) يبين علاقة مستوى الضغط و مستوى الصحة

### علاقة مستوى الضغط ومستوى الصحة



(الطريبي 1994. ص 69)

من النموذج يتضح أنه كلما زاد الضغط كلما تدهورت صحة الفرد و كلما انخفض الضغط كلما تحسنت الصحة، و التدهور في الصحة الذي يتعرض له الفرد كنتيجة ارتفاع مستوى الضغط تعود أسبابه إلى ما يحدثه الضغط من تغيرات فيسيولوجية ، فأى مثير ضاغط أشبه ما يكون بجرس الانذار و الذي يترتب عليه ردود فعل داخلية من معظم أجزاء الانسان و أعضائه حيث التغيرات البيوكيماوية ، فالعقل ينظم البدن في استجاباته و ردود فعله، فتدفق الدم و جريانه يتحول إلى المستوى الذي يتناسب مع الموقف و كذلك ضربات القلب و حركة المعدة تتأثر هي أيضا بمثل هذه الحالات الطارئة. (الطريبي. 1994. ص ص

(84-82)

الضغوط هي استجابة للحدث، وهذه الاستجابة قد تعمل مرة أخرى كمثير يؤدي إلى ظهور المزيد من الاستجابات، وهذه الاستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية والانفعالية والفيسيولوجية للجسم، وفي ضوء ذلك فإن هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي، ومن الذين عرفوا الضغط كاستجابة العالم الفسيولوجي هانز سيلبي (1976) Hans Selye، فقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط Stressors أو مثبرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة، وأن الاستجابة تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام - "General Adaptation Syndroms" GAS- حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض أو التحدي البيئي ليتكيف مع الضغوط التي يواجهها، وتسير أعراض التكيف العام في ثلاث مراحل (الحسين والحسين، 2006، ص: 52-56)، هذه المراحل التي يمر بها الإنسان عند تعرضه للضغوط هي:

**المرحلة الأولى:** رد فعل للأخطار، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

**المرحلة الثانية:** مرحلة المواجهة، عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقلل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف،

وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض، وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

**المرحلة الثالثة:** مرحلة الإعياء، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى مالا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبتاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية تصل حد الموت. و هي ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي.

#### - الاحتراق النفسي:

يكاد يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم الاحتراق النفسي يشير إلى "حالة من الانهك او الاستنزاف البدني و الانفعالي، نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، و يتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، و الارهاق، و الشعور بالعجز، و فقدان الاهتمام بالآخرين، و فقدان الاهتمام بالعمل، و السخرية من الآخرين، و الكآبة، و الشك في قيمة الحياة و العلاقات الاجتماعية، و السلبية في مفهوم الذات". (علي عسكر، 2000: 102).

و تعرف كل من ماسلاش و جاكسون 1981 الاحتراق النفسي بأنه "احساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، و تبدل المشاعر، و انخفاض الانجاز الشخصي".

كما يعرف الاجهاد الانفعالي Emotionnel Exhaustion بأنه "فقد طاقة الفرد على العمل و الأداء، و الاحساس بزيادة متطلبات العمل". بينما يعرف تبدل المشاعر Dépersonnalisation

بانه " شعور الفرد بانه سلبي و صارم، و كذلك إحساسه باختلال حالته المزاجية" اما انخفاض الانجاز الشخصي Lower Personal Accomplishment فيعرف بأنه " احساس الفرد بتدني نجاحه، واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى".

و في عام (1997م) عرفته ماسلاش و ليدر Maslach & Leiter بانه " تغيرات في اتجاهات و سلوك الفرد نحو العمل، و كذلك تغيرات في حالته البدنية، و تتمثل في الاجهاد الانفعالي، بل و يصل الأمر به إلى انخفاض إنجازه الشخصي".

فلاحتراق النفسي و الضغط النفسي كلاهما يعبر عن حالة من الاجهاد أو الانهك النفسي.

ويذكر زهران (1987) أن الاستجابات العضوية للضغوط النفسية مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوراني والتنفسي والجهاز الغددي والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي)، وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم .

ولقد قام فونتانا (1989) Fontana بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه

للضغوط وهي على النحو التالي:

#### 1. تأثيرات فسيولوجية تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم - وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.

- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية، تفاعلات جلدية، وإقلال مناعة الجسم.

و أيضا: تظهر هذه الآثار في زيادة الأدرينالين في الدم، مما يؤدي الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب و اضطراب الدورة الدموية. كما أن زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، و إذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن و الإجهاد و الانهيار الجسمي. كما أن زيادة الضغوط تؤدي إلى زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، و تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية وتفاعلات جلدية وقلة مناعة الجسم.

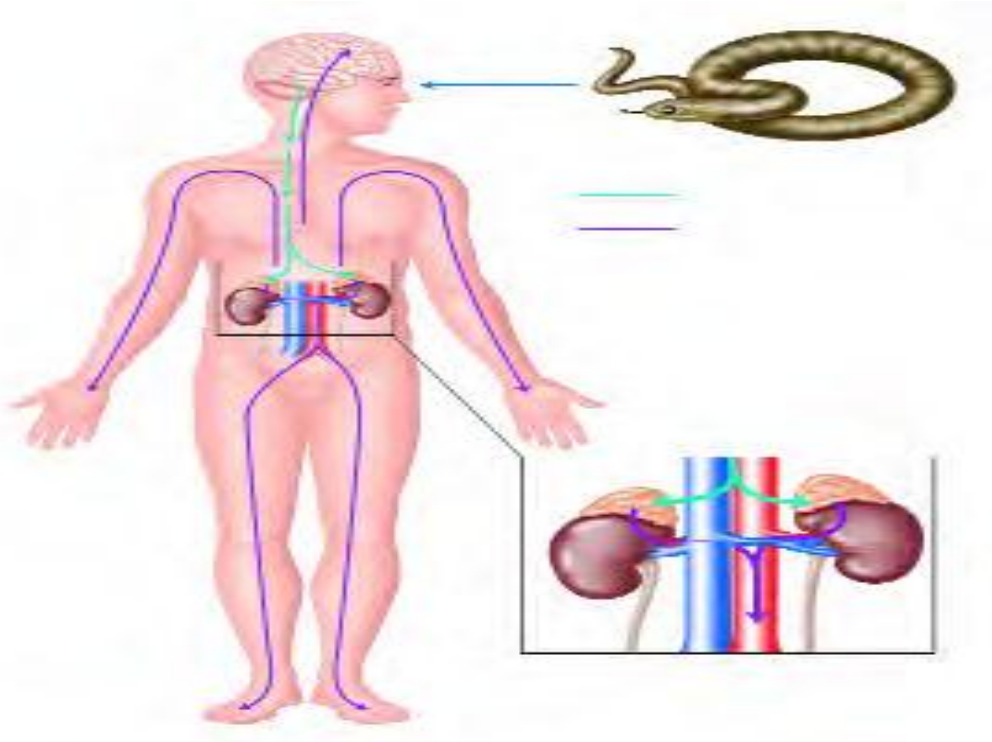
### كيف يؤثر الضغط النفسي على الجسم؟

يحدث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري. يسيطر الجزء الأول من هذا المحور، أي غدة الهيبوثالاموس على الغدة النخامية في الدماغ التي تحث الغدة الغدة الكظرية في البطن. فعلى سبيل المثال ، تؤدي في حالات الضغط النفسي الشديد كميات من هرمونات التوتر الكظرية في الدم كالأدرينالين ( يعرف اليوم باسم الايبينيفرين ) إلى ردة الفعل " قاتل أو اهرب " التي تترافق عادة مع حالات المفاجأة، القلق، ارتفاع معدل ضربات القلب و ضغط الدم، ارتفاع سكر الدم، التعرق ، فقدان الشهية، اضطراب النوم و تراجع النشاط الجنسي.

## الأدرينالين و ردة الفعل عند الشعور بالخوف:

يفرز الجسم الأدرينالين (الايبينيفرين) كردة فعل إزاء تهديد جسدي أو حركة مخيفة . يؤثر هذا الهرمون بطرق مختلفة على الجسم و يراد منه التأكد من أننا جاهزون لمواجهة الموقف كما يجب. (أ.د.غريغ ويلكنسون، 2013، ص ص 2-3)

شكل رقم (04) يبين ردة فعل الغدة الكظرية و افراز الادرينالين حال الضغط



تجمع بعض أجزاء المخ كالخصين و اللوزة العصبية (أميغدالا) معلومات من المحيط و الذاكرة تسمح لنا بتقييم أهمية الحالة التي تثير لدينا الضغط النفسي و تحث الهيبوثالاموس على إفراز المزيد من هورمون الكورتيزول من الغدة الكظرية عند الشعور بهذا الضغط.

أما في حالات الضغط النفسي المزمن، فإن التغيير المستمر في إفراز هرمون الضغط النفسي الذي تفرزه غدد الجسم يسهم في إضعاف الصحة ، فيسبب على سبيل المثال الكآبة، قرحة في المعدة، ضعفا في

المناعة مع قابلية للإصابة بأمراض فيروسية و أمراض القلب و تغيير في أعراض بعض الأمراض أو تعطيل فعالية بعض العلاجات.

و يؤدي الضغط النفسي المتكرر الذي يصيب الانسان في مقتبل العمر إلى استجابة مفرطة للأنظمة النخامية و الكظرية ، و قد تصل الأمور إلى زيادة إفراز الهرمون إلى معدلات قد تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة و مناطق الجهاز العصبي المركزي الضعيفة. (أ.د.غريغ ويلكنسون، 2013، ص ص 3-4)

## 6 - التناولات النظرية للضغط النفسي:

### بعض النظريات المفسرة للضغط:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما ستيينه الدراسة في العرض الموجز التالي:

### أولاً: نظرية سييلبرجر " Spiel Berger "

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سييلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سييلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سييلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سييلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)". (الزعي، أحمد، 1997، ص 111)



واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق. (سبيلبرجر، شارلز وآخرون، 1984، ص11)

وأكد "سبيلبرجر" Spiel Berger على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له. (حداد، عفاف، 1995، ص933)

أما القلق كحالة فقد عرفه "سبيلبرجر" Spiel Berger بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد".

وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتنخفض حسب الموقف.

وربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self – Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدفاع. (غريب، عبد الفتاح 1998، ص356)

ثانياً: نظرية هانز سيلبي "Hans Selye" :

كان هانز سيلبي - بحكم تخصصه كطبيب - متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، فاروق السيد 1999، ص 98).

وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط.. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- 1- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.
- 2- مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصدم لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- 3- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

## ثالثاً: نظرية "موراي":

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

رابعاً: نظرية ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus":

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

**المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

**المرحلة الثانية:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغط النفسية خلص الباحث إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية، وتشكل رافداً هاماً للتصور الإسلامي الذي يأمل الباحث في بلورته من خلال الدراسة:

1- أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

2- أن ردود الفعل نحو الضغوط عملية معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

3- طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظره للضغوط وتوافقه معها.

4- يترتب على النقطة السابقة، الإقرار بأن أساليب التنشئة الاجتماعية، والالتزام بأفكار إيجابية مسبقة (ينشأ الفرد مؤمناً بها) يخفف من وقع الضغوط على الأفراد ونظرتهم لها.

**وعلى أساس ما سبق نستطيع القول:** أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد.

## - نظريات أخرى مفسرة للضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي :

### 1- نظرية كانون: Cannon Theory :

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or Flight ، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبتاوي والجهاز الغدي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض (Cannon, 1932).

### 2- نظرية فرويد للتحليل النفسي: Psychoanalytic Theory:

طبقاً لوجهة نظر فرويد تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي الهو Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، و الأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، و الأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فالهو تحاول

دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب و تحفيزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (Psychological Distress) التي يعانها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (Freud, 1949).

### 3- نظرية التقييم المعرفي للازاروس : Cognitive Appraisal Theory

أكد لازاروس (1966) Lazarus، أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد

ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازا روس بعملية التقييم الأولي و الثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية :

1- طبيعة المنبه نفسه.

2- خصائص الفرد الشخصية.

3- الخبرة السابقة بالمنبه.

4- ذكاء الفرد.

5- المستوى الثقافي للفرد.

6-تقويم الفرد لإمكاناته (Lazarus, 1966).

#### 4- نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي: Critical Life Events Theory :

أكد كلٌّ من هولمز و راهي (1967) Holmes & Rahe أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكديس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة(أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة و الضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل الباراناويا و الشيزوفرانيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا الى المنغصات اليومية وبالتالي الى الأعراض و الاضطرابات النفسية ( Holmes & Rahe, 1967, p:210-218).

## 5- نظرية العجز المكتسب لسيلجمان: Learned Helplessness Theory

أرجع سيلجمان (1975) Seligman ، مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب Learned Helplessness الى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب.

**وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل:** أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (Seligman, 1975).

## 6- نظرية فعالية الذات لباندورا: Self- Efficacy theory

أشار باندورا (1977) Bandura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً



توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (Bandura, 1977, p:191-215).

### 7- نظرية مفهوم الحاجة لموراي: Need Concept Theory

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress** ويشير: إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001، ص:100).

### 8- نظرية حفظ المصادر لهوبفول: Conservation of resources theory

يرى هوبفول (1989) Hobfoll، أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي أولاً: المصادر الموضوعية (الحسية) مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها، وثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الإنسانية، وثالثاً: المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات self-efficacy، ورابعاً: مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة (Hobfoll,1989,p:513-524).

وتوصل هوبفول وجماعته (1996) إلى مجموعة من الفرضيات أو (المبادئ) التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر وهي: (Hobfoll,et al.,1996,p:322-349)

1- أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.

2- تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى. فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع يستطعنّ الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهنّ للضغط على عكس النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات منخفض فإنهنّ يفسرنّ الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهنّ يتعدنّ ولا يستفدن من هذا الدعم (Hobfoll & Lieberman , 1987, p: 18-26).

3- يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط)، وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية. وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة.

ومن خلال عرض النظريات المختلفة المفسرة للضغوط يرى الباحث أن أقرب النظريات ملاءمةً لهذه الدراسة هي نظرية لازاروس .

## 7- فوائد أساليب التعامل مع الضغوط :

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة. (الشيرازي: 261) فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يترد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. وقدبماً قال (أبيكتموس - 135 ق.م): (لا يفرغ الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها) فاختلاف الأشخاص ينتج - بالتأكيد - عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها. ومن الأمور المعربة للتظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على الدوام،

والقيام بإغلاق أعيننا عنها ونحن نأمل أن تتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء. إنها تحتاج إلى المعالجة والحل وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل لذا فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة يذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية. أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، كلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً للحل. لذلك فإن الإنسان السوي هو من استطاع بحنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض. لذا فإن تفرغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط.

يقول أ.د. غريغ ويلكنسون: مع تقدمنا في العمر و اكتسابنا المزيد من النضوج، نعي أكثر فأكثر ما الذي يمكن أن نتوقعه في الحياة و كيف نواجه الأمور التي تحيط بنا و كيف نواجه أموراً مفاجئة لم نكن لنتوقع حدوثها. كذلك نتعلم كيف نعدّل من مواقفنا و كيف نتصرف لنعي تماماً ما يحصل قبل أن نتخذ قرار المواجهة. غالباً ما تحصل هذه الأمور بشكل سريع فنكاد لا ننتبه إلى أننا نواجه الضغط النفسي المحيط بنا. لكن عندما تتلون حياتنا بأحداث كبيرة مهمة كالزواج أو ولادة طفل جديد في العائلة أو وفاة احد الأقراب، فإن ردات فعلنا تصبح أكثر وضوحاً بالنسبة إلينا.

## فنيات التعامل مع الضغط النفسي:

هذا موضوع مفيد للتعامل مع الضغط النفسي الذي صار ظاهرة في أيامنا هذه و إن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد، واعتبر رد الفعل لذلك الضغط. هو إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف، وهو الجانب الأهم.

قسم علماء النفس آليات و أساليب مواجهة الضغط النفسي كما يلي:

### **التصدي للمشكلة:**

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان يعمل بعض الأشخاص العشرين ساعة يومياً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة.. فلا بد من أن يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب.

### **طلب الإسناد الاجتماعي او الإسناد الانفعالي:**

و هو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبياً، مادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم

ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيمٍ له أو بمال أو بأفة، أمره بالبكاء أو الشكاية ببث الأشجان. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي يخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية و الجسمية.

### ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والمرضى والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة. ( <http://www.ibtesama.com> )

### العلاج:

- خذ قسطاً من الراحة من العمل أو الدراسة
- خصص نشاطات خاصة بك أسبوعياً

- قل كلمة لا أستطيع عندما لا تستطيع لا تحجل

- عبّر عن مشاعرك دوماً ولا تكبت ما تشعر به فإنّ الكبت يسبّب الضّغط النّفسي الشّديد إذا تراكم الأمر تعلم السّكون و الهدوء وقت الغضب حتى لا تدخل في مشاكل أخرى تزيد الضّغوطات النّفسيّة لديك.

### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل لمتغير الضّغط النّفسي من حيث التعريف اللغوي و الاصطلاحي و حسب تعريفات بعض العلماء و حاولنا اكتشاف أهم المصادر للضغوط و عرضنا أيضا أنواع الضغوط باختلافها و أهم الأعراض الناتجة نفسيا و اجتماعيا و مهنيا و من أهمها الأعراض الفيزيولوجية و كيفية حدوثها داخل الجسم، و كما استعرضنا مجموعة من النظريات المفسرة للضغوط و الزوايا المختلفة و المتقاربة بينها و كضرورة قدمنا بعض الأساليب و فوائدها في التعامل مع هذه الضغوط و أسلوبا علاجيا مهما، و في النهاية قدمنا أساليب قياس الضّغط النّفسي لدينا حتى نشخّص ذواتنا كوقاية أو كعلاج.

# الفصل الرابع

## الحماية المدنية

- 1 - تعريف الحماية المدنية
- 2 - تاريخ نشأة الحماية المدنية
- 3 - المهام الأساسية
- 4 - هيكلية و مهام المديرية العامة للحماية المدنية
- 5 - تنظيم الحماية المدنية
- 6 - وسائل الحماية المدنية

خلاصة الفصل



## 1 - تعريف الحماية المدنية:

الحماية المدنية مصلحة أمنية إنسانية تابعة لوزارة الداخلية. ([www.algeria-educ.com](http://www.algeria-educ.com))

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية، حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية و النمو الديمغرافي في الوطن، تتميز بتنظيم إداري ( تقني وعلمي) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها.

## 2 - تاريخ نشأة الحماية المدنية:

### 1-2. المراحل التي مر بها تنظيم هيكل الحماية المدنية بالجزائر

#### 1-1-2. وضعية الحماية المدنية عند الإستقلال الوطني :

إن تاريخ 05 جويلية من سنة 1962 يعد المنعرج الحاسم في تاريخ الجزائر دولة وشعبا، إلا أن التنظيم الإداري لهيكل الدولة بقي على حاله وكان من الضروري إنتظار إعادة هيكلة البلديات من أجل تنظيم جذري حقيقي.

القانون آنذاك سخر مكانا واسعا للتعريف بدور البلدية الجديدة فيما يتعلق بالمهمة العامة للحماية المدنية، وعلى هذا المستوى قسمت الامتيازات بين المجلس الشعبي البلدي الذي يمثل العضو التشريعي من جهة ورئيسه الذي يمثل العضو التنفيذي من جهة أخرى.

إن القانون البلدي الجديد سمح بتنظيم النشاط البلدي للحماية المدنية، حيث أصبح من الضروري تبنى قواعد جديدة بالنظر إلى تطور الوضعية.

إن المجلس الشعبي البلدي مسؤول باسم البلدية على السير الحسن لهذه المهمة وينشط الحماية المدنية في الإقليم الذي يديره، وعلى هذا أصبح من الضروري على البلدية أن تتبنى كل القواعد

والاحتياطات لتطور روح التضامن وتكوين سكان البلدية للسماح لهم بالمشاركة الفعالة في تنفيذ برامج مكافحة ضد الحرائق وضد الكوارث عامة، وأن تشجع إنشاء وتطوير كل الجمعيات والمنظمات التي تساهم وتساند الحماية المدنية.

يبين القانون البلدي أنه على رئيس المجلس البلدي السهر والحرص على تنفيذ المقاييس الوقائية المقررة من طرف المجلس الشعبي البلدي، وبما أنه يمثل العضو التنفيذي لهذا المجلس وكذلك يمثل السلطة المركزية، يستوجب عليه أخذ كل الاحتياطات اللازمة لحماية حياة الأشخاص والممتلكات أي خطر يهدد سلامتهم.

على نفس المنوال على رئيس المجلس الشعبي البلدي أخذ كل الاحتياطات اللازمة وكل المقاييس التنظيمية التي من شأنها أن تساهم في تطوير فعالية حماية الأشخاص والممتلكات في الأماكن العمومية وفي الأماكن التي قد يحدث فيها خطر كارثة أو حريق - ويعتبر هذا الهدف الذي تصبو إليه البلدية - حيث سخرت لتحقيقه الوسائل المادية والبشرية، وإن المجلس الشعبي البلدي ينظر كل سنة للاحتياطات اللازمة في ميدان الوقاية من الأخطار والحد من النتائج الناجمة عنها. و عليه فإن المجلس مطالب بالإعداد وبالإدراج المستمر للمخطط البلدي للوقاية والإسعاف الذي يصادق عليه ممثل السلطة الوصية، و الذي يجب أن يتكيف مع مواصفات مخططات قطاعات الإسعاف.

( ORSEC ) تنظيم الإسعافات في حالة وقوع كارثة مثل : الزلازل، حوادث السكك الحديدية، الفيضانات ... إلخ.

(ORSEC) الإشعاعية ( تنظيم الإسعافات في حالة أخطار التعرض للإشعاعات الناجمة عن الأجسام المشعة بسبب حوادث النقل، الإتلاف، عدم المراقبة أو الشظايا المتتالية لانفجار ذري.

STER ( الإنقاذ اليومي للسيارات أو المراكب الجوية المصطدمة أو المهملة ).

SAMAR الإنقاذ البحري.

هذا المخطط يجب أن يحتوي على كل المقاييس والاحتياطات الواجب أخذها بالنظر لطبيعة الكوارث. إن البلدية تتوفر على تقنيين في الحماية المدنية، الذين يمثلون المصالح الموجودة على مستوى الإدارات المحلية والمركزية وكذلك يعتبرون مستشارين لرئيس المجلس الشعبي البلدي في هذا الاختصاص ...

## 2-1-2. الحماية المدنية غداة الاستقلال :

غداة الاستقلال كان للجزائر مصلحة للحماية المدنية، ممثلة بخلية مركزية على مستوى وزارة الداخلية، ومصالح الإسعاف والمكافحة ضد الحرائق على مستوى المقاطعات ( الإقليم ، الولايات حاليا ). هذه الخلايا سواء على المستوى المركزي أو المحلي لا تتوفر على صلاحيات واسعة، وكان نظام سيرها إداريا محضاً.

في أغلب الأحيان كان نطاق تدخل خلايا الحماية المدنية سواء المركزية أو المحلية في تحديد واختيار الوسائل والتجهيزات المدعمة من طرف الدولة لصالح الجماعات المحلية في ميدان الحماية المدنية. على المستوى الميداني، الوحدات المكلفة بضمان الحماية المدنية لم تكن مكونة إلا من مجموع سلك الإطفائيين التابعين للبلدية والمتكونين أساساً من إطفائيين تقنيين بالإضافة إلى المتطوعين والمؤقتين، وكان تركز هذه الوحدات محدد في المناطق الحضرية والمدن الكبرى، وبما أن الإمكانيات المادية للبلديات كانت محدودة لم تستطع هذه الأخيرة تحمل تكاليف سلك الحماية المدنية الذي لم يعتبر آنذاك دائماً واحداً من أولوياتها وفي أثناء ذلك كانت الحاجة إلى التغيير أمر لا بد منه.

## 2-1-3. الإصلاح الإداري لقطاع الحماية المدنية لسنة 1964 :

بمقتضى المادة الأولى من المرسوم رقم 64-129 المؤرخ في 15 أبريل 1964 المتعلق بتنظيم إدارة الحماية المدنية فإن جهاز الحماية المدنية مؤسس على روح التضامن المشترك (في الإطارين الطبيعي والدولي) وتتمثل المهمة العامة للحماية المدنية في حماية الأشخاص والممتلكات تحت الشعار الثلاثي : الوقاية، التقدير ( التوقيع ) والإسعاف. وهذه المهمة النبيلة تستدعي مساهمة جميع المواطنين على الحياة البشرية والموارد المادية التي تمثل ثروة البلاد. كما تجدر الإشارة إلى أن مساعدة الأشخاص المهددين بالخطر ليست فقط واجب شرعي وإنما هي كذلك واجب تضامني نبيل والفهم الجيد لهذه الأمنية يعتبر سند كبير يساهم ويسمح للحماية المدنية كجهاز بإتمام مهامها.

### 3 - المهام الأساسية:

- تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية .
  - البحث عن التائهين في الصحراء .
  - إخماد الحرائق بمختلف أنواعها .
  - إعداد الدراسات الوقائية للوقاية من مختلف الأخطار .
  - القيام بحملات التحسيس والتوعية من مختلف الأخطار.
  - التغطية الأمنية في المقابلات الرياضية وفي نقل المواد الخطيرة .
  - الوقاية و التدخل أثناء وقوع الحوادث والكوارث المختلفة
- حوادث طبيعية:** الفيضانات، الزلازل، الحرائق، رداءة الأحوال الجوية والرياح ، انزلاق التربة ، الجفاف، مكافحة الجراد...

حوادث سببها الإنسان: الحريق والانفجار، الكوارث البيولوجية، التلوث، كوارث السكك

الحديدية والطرقات، حوادث المرور، الكوارث الجوية، الإشعاعات النووية

- حراسة الشواطئ الاصطياف وحماية المصطافين من أخطار الغرق
- خلال تدخل رجال الحماية المدنية يقدمون الإعانات والمساعدات والإسعافات، ويتكفلون بالضحايا، و ينقلون الجرحى إلى المستشفيات . ([www.algeria-educ.com](http://www.algeria-educ.com))

#### دورها:

- إنقاذ الأشخاص والممتلكات في أوقات السلم و الحرب
- الحفاظ على الأرواح البشرية والموارد المادية و حماية البيئة
- التوعية و التحسيس لتفادي الأخطاء. ([www.algeria-educ.com](http://www.algeria-educ.com))

#### 4 – هيكله و مهام المديرية العامة للحماية المدنية :

مديرية الدراسات و الوسائل : مكلفة بدراسة و برمجة ومتابعة وسير الوسائل البشرية و المعدات

الضرورية لإتمام المهام المتعلقة بجميع مصالح الحماية المدنية .

● المديرية الفرعية للبرامج : مكلفة بدراسة ووضع و ضبط البرامج بالهيكل الأساسي و التجهيز

المخصصين لدعم نشاط المصالح العملية .

● المديرية الفرعية لوسائل العمل : مكلفة بالاحتياط الخاص بوسائل العمل و توزيعها و متابعة

تطويرها و مراقبة تسييرها و استعمالها .

● المديرية الفرعية للإنجازات : مكلفة بتطبيق العمليات المبرمجة و متابعة تنفيذها و تحديد مراقبة

شروط استعمال الهياكل الأساسية و المعدات .

مديرية النشاط العملي : مكلفة بتحديد القواعد العامة للاحتياط و الحماية و تحديد الشروط العملية لتنفيذها و مراقبة تطبيقها .

● المديرية الفرعية للإحصائيات والتنظيم : مكلف بدراسة و تحديد القواعد العامة للاحتياط و قواعد الأمن المطبقة في مختلف قطاعات النشاط الوطني .

● المديرية الفرعية للتدخلات و الحماية العامة : مكلفة بوضع و إقرار جميع مخططات الدفاع و الحماية و النجدة ضد الآفات و الكوارث من أي نوع كانت و إيضاح الشروط التطبيقية لتنفيذها .

● المديرية الفرعية للمراقبة : مكلفة بتطبيق التوجيهات من طرف المصالح و الوحدات العملية و المتعلقة بممارسة نشاطاتها و اقتراح كل تدبير ملائم لدعم فعاليتها .

إن التحولات المتعددة و المتتالية التي عرفتها الحماية المدنية سمحت لها بتدعيم مختلف مصالحها استجابة لمتطلبات النشاطات و المهام غير المقسمة نظرا لتطور و تعقد الأخطار الطبيعية و التكنولوجية .

و انطلاقا من هذا المنظور اتخذت مجموعة من الاحتياطات التنظيمية و كذا تحسين الإطار التنظيمي و العلمي للمصالح المرتبطة بظهور التنظيم القانوني لسنة 1991 ليكرس هذا التغيير الجذري في الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية. تمثل هذا التنظيم القانوني في المرسوم التنفيذي رقم 91 - 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 المتعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل و المتمم.

و الغاية من هذا التنظيم الجديد يكمن في تحسين التسيير على المستوى المركزي وكذا القدرة على التحكم الفعلي و النوعي في النشاطات التقنية و العملية المكلفة بأدائها هي و التي تقوم بها من خلال مصالحها الخارجية.

إذ اكتمل التنظيم الإداري بنصوص أخرى تتمثل في م ت 92 - 54 المؤرخ في 12 فيفري 1992 المتعلق بتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية و عملها و المرسوم التنفيذي رقم 92 - 43 المؤرخ في 04 فيفري 1992 يتضمن إنشاء المفتشية العامة لمصالح الحماية المدنية و تنظيمها و سيرها.

تضمن المرسوم رقم 91 / 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 التعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل و المتمم بواسطة المرسوم 93 - 147 المؤرخ

في 22 جوان 1993. التعديلات الأساسية المتضمنة في التنظيم الجديد تتعلق كذلك بالهيكل و المهام المسندة لكل المرافق . (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

## I - دور الحماية المدنية في مديرية الوقاية:

مديرية الوقاية مؤهلة في إطار نشاطاتها المطورة من طرف الحماية المدنية لدراسة وتحديد القواعد العامة ومقاييس الأمن المطبقة في مجال الوقاية في مختلف قطاعات النشاط المحددة لقواعد مراقبة تطبيقها.

- مؤهلة لدراسة و المساهمة في دراسة القواعد العامة أو الخاصة للوقاية من الأخطار الطبيعية أو التكنولوجية الكبرى .

في هذا المجال فإن المديرية الوقاية مكلفة ب :

- دراسة و تحديد القواعد والمقاييس الأمنية المطبقة في مجال الدفاع ضد الحريق، الانفجار و الهلع في مختلف القطاعات .

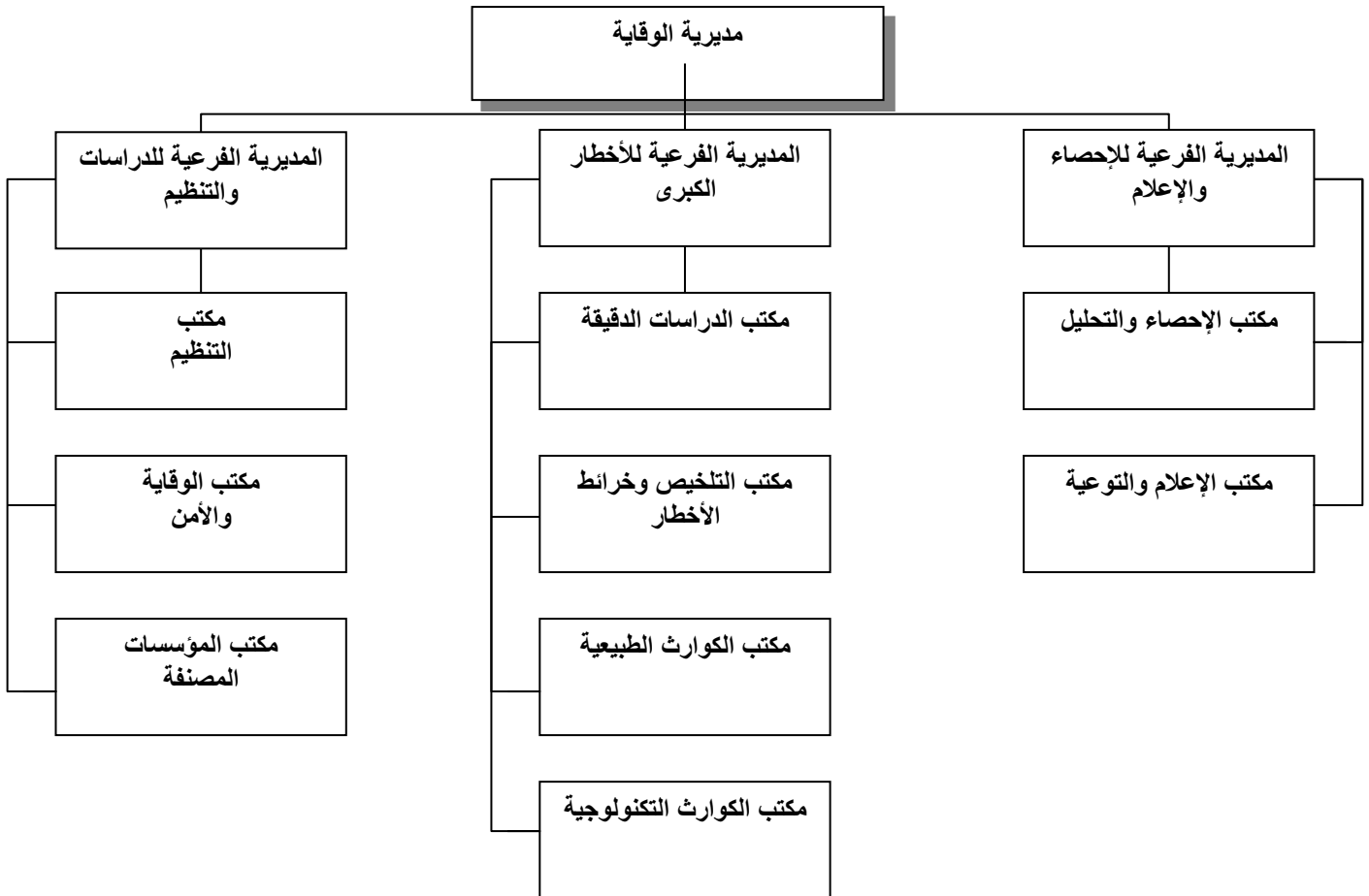
- دراسة و تحضير النصوص ذات الطابع التشريعي و التنظيمي المتعلقة بمجال أمن الأشخاص و الممتلكات.

دراسة و متابعة المسائل المرتبطة بالوقاية من الأخطار الكبرى.

- المشاركة مع المصالح المعنية في تعريف قواعد حماية البيئة و الدفاع المدني.
- دراسة و تحضير خرائط وطنية للأخطار.
- دراسة و وضع حيز التطبيق عمليات الإعلام و التحسيس من أضرار الأخطار المختلفة
- جمع و تحليل إحصائيات التدخلات . (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

### مديرية الوقاية بها 03 مديريات فرعية :

- المديرية الفرعية للدراسات و التنظيم .
- المديرية الفرعية للأخطار الكبرى .
- المديرية الفرعية للإحصائيات و الإعلام .



شكل رقم (05) يوضح هيكل مديرية الوقاية بالحماية المدنية

(مصلحة الإمداد مكتب التكوين)



## أ) - المديرية الفرعية للدراسات و التنظيم: مكلفة ب:

- دراسة و تحضير النصوص ذات الطابع التشريعي و التنظيمي المتعلقة بنشاط الوقاية لمصالح الحماية المدنية.
- دراسة النصوص ذات الطابع التشريعي و التنظيمي المتعلقة بميدان الأمن الأولي لقطاعات النشاط الأخرى.
- دراسة المخطط التقني لأخطار الحريق الانفجار و الهلع و تحدد القواعد و المقاييس الوقائية و الأمنية و تطبيقها.
- متابعة تطوير التقنيات و أساليب الوقاية من أخطار الحريق و الانفجار و الهلع في مختلف أنواع المؤسسات و نشاطاتها.
- تحضير الدراسات الأمنية المتعلقة بالمشاريع ذات الأهداف الوطنية.
- تحديد القواعد المنية و مراقبة تطبيق الإجراءات الأمنية في المؤسسات الخاضعة للمراقبة الوقائية. (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

## مكاتبها :

- مكتب التنظيم. - مكتب الوقاية و قواعد الأمن. - مكتب المؤسسات المصنفة.

## ب) - المديرية الفرعية للكوارث الكبرى: مكلفة ب:

- جمع و توزيع المعلومات و المعطيات المتعلقة بالأخطار الكبرى.
- تباشر و تساهم في إعداد الدراسات التقنية و العلمية لمعرفة الظواهر العامة المسببة للكوارث الطبيعية و التكنولوجية.
- جمع و معالجة و تحليل كل المعطيات التي تسمح بتقييم مختلف الأخطار الكبرى.
- تدير و تشارك في إدارة الدراسات للمناطق المعرضة للأخطار الكبرى.
- دراسة و اقتراح و المشاركة في تعريف المقاييس و الاحتياطات الوقائية الخاصة بكل الأخطار الكبرى.

- المشاركة ومتابعة النشاطات على المستوى الدولي في مجال الوقاية من الأخطار الكبرى.

### مكاتبها :

- مكتب دراسة التنبؤات (التوقع) . prospectives . -مكتب التخليص و خرائط الأخطار.

- مكتب الأخطار الطبيعية. -مكتب الأخطار التكنولوجية. (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

### ج ) - المديرية الفرعية للإحصائيات و الإعلام : مكلفة ب:

- جمع ومعالجة و تحليل إحصائيات التدخلات لمصالح الحماية المدنية و ضمان توزيعها.

- دراسة تنظيم و متابعة الحملات الإعلامية و التحسيسية حول مختلف الأخطار.

- الإعلام عن كل النشاطات العملية ( الميدانية ) و التقنية لمصالح الحماية المدنية.

### مكاتبها:

- مكتب الإحصائيات و التحليل. - مكتب الإعلام و التحسيس .

## II - مديرية الموظفين و التكوين:

مديرية الموظفين و التكوين مؤهلة لتسيير و توزيع الموارد البشرية، تحدد سياسة التكوين و تحدد البرامج

البيداغوجية و تضع قواعد و شروط تطبيقها.

لهذا فإنها مكلفة ب :

- تقييم التسيير و توزيع الموارد البشرية للحماية المدنية.

- تحضير ( إعداد ) و توجيه سياسة التوظيف و تسيير مستخدمي الحماية المدنية و ضمان تنفيذها.

- ترقية النشاط الطبي وسط مستخدمي الحماية المدنية.

- ضبط سياسة التكوين و الإتقان لمستخدمي الحماية المدنية و ضمان تطبيقها و مراقبتها.

- ترقية النشاط المتعلق بالرياضة و التسلية.

متابعة ومراقبة النشاط البيداغوجي لمؤسسات التكوين التابعة للحماية المدنية. (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

#### أ) - المديرية الفرعية للموظفين: مكلفة ب:

- تحديد التعداد الضروري لسير مصالح الحماية المدنية، التسيير الإداري للحياة المهنية.
- إثراء القوانين الأساسية الخاصة و النوعية لمختلف الأسلاك و وضعها حيز التطبيق.
- إدراج نظام الترقية.
- مراعاة تحسين ظروف عمل المستخدمين.

#### مكاتبها:

- مكتب التسيير التوقعي و التوظيف. - مكتب تسيير الحياة المهنية.
- مكتب الامتحانات المهنية و الترقية. - مكتب قوانين الطاعة و المنازعات.

#### ب) - المديرية الفرعية للتكوين: مكلفة ب:

- اقتراح و ضبط سياسة التكوين الإتقان لفائدة مستخدمي الحماية المدنية .
- تعريف و تقييم بمعية المصالح المعنية حاجيات التكوين اللازم لنشاط مصالح الحماية المدنية .
- توجيه و تنسيق كل عمليات التكوين المتخصص و تحسين المستوى و رسكلة المستخدمين
- تحضير بمعية المصالح المعنية البرامج البيداغوجية للتكوين و تحديد القواعد و شروط إدراجها و السهر على تطبيقها.
- ضمان متابعة النشاط البيداغوجي لمؤسسات التكوين بالحماية المدنية. (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

#### مكاتبها:

- مكتب الدراسات و البرامج . - مكتب التمدرس و تحسين المستوى و الرسكلة .
- مكتب التدريب و التخصصات .

## أ) - المديرية الفرعية للنشاط الاجتماعي : مكلفة ب :

- ترقية و تطوير النشاط الطبي و الصحي بالقطاع و تقييمه .
- ضمان المتابعة الطبية لمستخدمي الحماية المدنية .
- المشاركة مع المصالح المعنية في دراسة الأمراض المهنية المتعلقة بنشاط الحماية المدنية
- تطوير وتنمية الممارسة الرياضية للقطاع .
- تنظيم كل المنافسات الرياضية و تقييمها .

### مكاتبها :

- مكتب الحماية و المتابعة الطبية . - مكتب التربية البدنية و الرياضة .
- مكتب النشاط الاجتماعي و الثقافي .

### مديرية الإمداد و المنشآت :

مديرية الإمداد و المنشآت مؤهلة لدراسة و إنجاز برامج المنشآت و التجهيزات و استغلال القروض المخصصة لها، تعريف و مراقبة التسيير و صيانة المنشآت و التجهيزات للحماية المدنية.

### فهي مكلفة ب:

- دراسة، و تقييم إنجاز برامج المنشآت و التجهيزات.
- تحديد و تنفيذ نفقات ميزانية التسيير و التجهيز.
- تحديد و مراقبة الشروط و قواعد التسيير و صيانة المنشآت.
- تحديد القواعد صيانة العتاد و تجهيزات الحماية المدنية.

أ) المديرية الفرعية للميزانية و المحاسبة: مكلفة ب:

- تعريف شروط التقييم للقروض اللازمة لتسيير و تجهيز مصالح الحماية المدنية و ضمان صرفها.
  - جمع و دراسة و تنسيق و توزيع النفقات المتضمنة في ميزانية التسيير و التجهيز.
  - تحضير توقعات الميزانية و تحليل و تخلص العمليات المالية.
  - مسك سجل محاسبة الالتزامات و الدفع لنفقات التسيير و التجهيز.
  - دراسة و تحديد كل المقاييس لتسهيل تقييم توقعات الميزانية، تحليل و تخلص العمليات المالية.
- (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

مكاتبها:

- مكتب توقعات الميزانية.
- مكتب محاسبة نفقات التسيير.
- مكتب محاسبة نفقات التجهيز.

ب) - المديرية الفرعية للمنشآت: مكلفة ب:

- إحصاء و تحليل احتياجات مصالح الحماية المدنية في مجال المنشآت و تنسيق برامج الإنجاز.
  - برامج التخطيط فيما يتعلق بالمنشآت.
  - دراسة و تنسيق و تحديد، و وضع حيز التطبيق لبرامج المنشآت.
  - إعداد دفتر الشروط أو الأعباء، و البرامج التقنية و تعد الطرق الخاصة لصفقات الدراسات و الأعمال و مراقبة تنفيذها.
  - ضمان المراقبة التقنية و مدى تقدم أشغال البناء.
  - تحديد طرق تسيير و صيانة المنشآت، و الجرد العام للأملاك العقارية للحماية المدنية
- (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

## مكاتبها :

- مكتب الدراسات و البرامج.
- مكتب الإنجازات.
- مكتب التسيير العقاري.

## ج) - المديرية الفرعية للتجهيز و الإمداد: مكلفة ب:

- دراسة و تحديد احتياجات مصالح الحماية المدنية في مجال التجهيزات.
  - إعداد و توضيح مخططات و برامج التجهيز للحماية المدنية، و تقييم مستوى التنفيذ.
  - إعداد الصفقات المتعلقة باللوازم، متابعة و مراقبة تنفيذها.
  - إعداد الصفقات المتعلقة باللوازم و القيام بمتابعة تنفيذها.
  - تعريف و مراقبة شروط تسيير، استعمال، و صيانة العتاد.
  - مسك سجل الجرد الخاص بالعتاد و التجهيزات و كذا مراقبة المصالح المكلفة بذلك.
  - ضمان مراقبة المصالح المحلية و المركزية للصيانة.
  - إعداد الخصوصيات التقنية و السهر على المداومة اليومية للمدونة العامة لعتاد الحماية المدنية.
- (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

## مكاتبها :

- مكتب الدراسات و برامج التجهيزات. - مكتب صفقات اللوازم و التجهيزات.
- مكتب الإمداد و الصيانة.

## - مديرية تنظيم و تنسيق الإسعافات :

مديرية التنظيم و تنسيق الإسعافات مؤهلة لدراسة و تحديد الوسائل و الإمكانيات و القواعد الخاصة بتنظيم الإسعافات و وضعها حيز التنفيذ و متابعتها و تنسيقها.

## و بهذا فهي مكلفة ب:

- توجيه عمليات الإسعافات في حالة الكوارث الكبرى.
- دراسة و تحديد القواعد و الشروط لتحضير مختلف التدخلات و الإسعافات و تنظيمها في حالة الكوارث الكبرى و تحيينها الدائم و السهر على تطبيقها الجيد.
- تحديد تنظيم و تنسيق أجهزة الحماية خلال الحملات الموسمية.
- تحديد تنظيم و وضع قواعد تسيير، استغلال شبكة المواصلات و الاتصالات الميدانية للحماية المدنية.

## أ) - المديرية الفرعية للتخطيط الميداني : مكلفة ب :

- تحديد قواعد و شروط إعداد مخططات تنظيم الإسعافات.
- مراقبين التحيين الدائم لمختلف مخططات التدخلات و تنظيم الإسعافات.
- تعريف ( تحديد ) القواعد العامة للتدخلات ، تحضير ( إعداد ) و تحيين أنظمة المناورات و مراقبة تطبيقها .
- تعريف و تحديد القواعد المتعلقة بتنسيق وسائل التدخلات في حالة وضع حيز التنفيذ مخططات التدخلات و الدعم من الولايات.

## مكاتبها:

- مكتب مخططات التدخلات .- مكتب المتابعة و المراقبة.
- مكتب التنظيم و الحماية العامة.

## ب) - المديرية الفرعية للعمليات: مكلفة ب:

- معالجة و تنفيذ المعطيات و المعلومات المتعلقة بالنشاط العملي لمصالح الحماية المدنية.
- التوزيع إلى مختلف المصالح المعنية بالمعلومات العملية المتعلقة بنشاط الحماية المدنية
- تسيير المركز الوطني للتنسيق العملي و السهر على سير مراكز التنسيق العملي لولايات.
- تنسيق التدخلات على مستوى مصالح الحماية المدنية.

### مكاتبها:

- مكتب التدخلات .- مكتب الخرائط و الوسائل العملية.
- مكتب التنسيق بين المراكز العملية. (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

### ج) - المديرية الفرعية للمواصلات و الاتصالات الميدانية : مكلفة ب :

- دراسة مخطط الاتصالات العملية لمصالح الحماية المدنية و السهر على سير شبكة المواصلات و الاتصالات .
- تهيئة و تسخير الاتصالات العملية المتخصصة أثناء الكارثة .
- تعريف و تحديد قواعد التسيير و استغلال وسائل المواصلات و الاتصالات.
- تسيير و مراقبة مخطط التوترات التابعة ( الموجهة ) لقطاع الحماية المدنية.
- ضمان أمن شبكة الإشارة التابعة للحماية المدنية.
- ضمان تسيير و صيانة عتاد المواصلات و الاتصالات.

### مكاتبها :

- مكتب تطوير الشبكات.- مكتب الاستغلال.- مكتب الصيانة.

### د) - المديرية الفرعية للإسعاف الطبي : مكلفة ب :

- تنظيم، إدراج و تطوير جهاز الإسعاف الطبي في قطاع الحماية المدنية.
- ترقية و إدماج طب الكوارث في قطاع الحماية المدنية .



- تطوير الإسعاف القاعدي .
- توفير الأجهزة الطبية و توزيعها في عين المكان عند حدوث الكوارث .

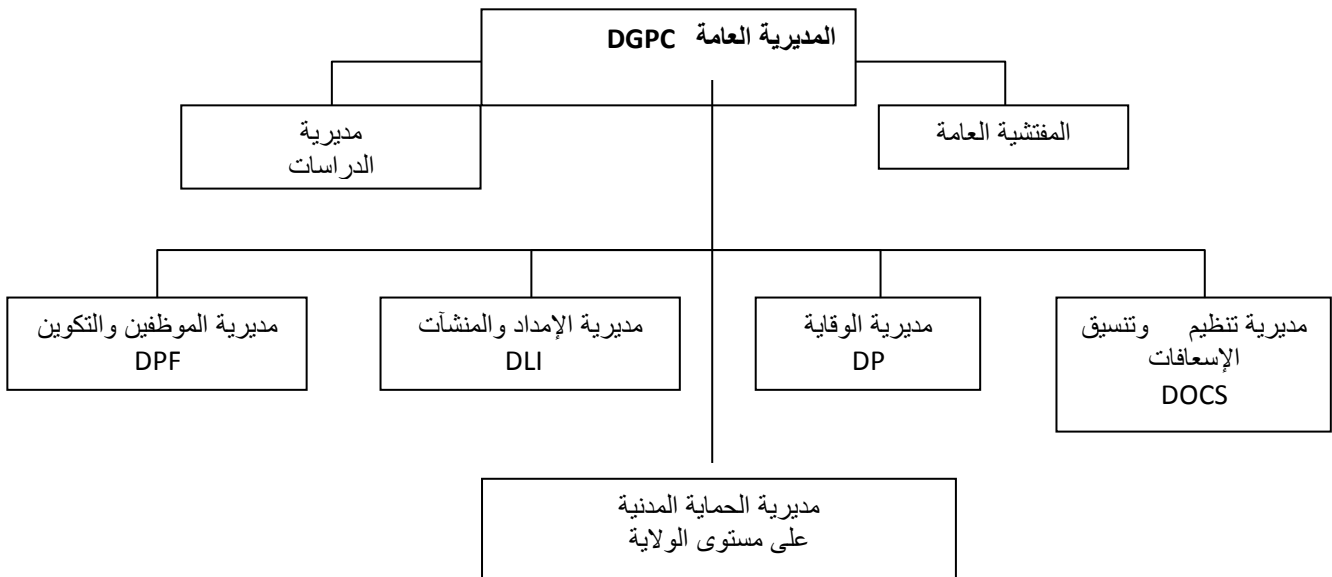
### مكاتبها :

- مكتب التنظيم . - مكتب المتابعة و المراقبة .
- مكتب تطوير الإسعاف القاعدي . (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

### 5 - تنظيم الحماية:

تشكل الحماية المدنية على مستوى الولاية من:

- الوحدة الرئيسية: وفيها مقر قيادة الأركان العامة.
- وحدة الحماية المدنية
- وحدة التكوين والتدريب و التدخل
- الوحدة المتنقلة أو المخصصة . ([www.algeria-educ.com](http://www.algeria-educ.com))



شكل رقم (06) يوضح المخطط الرئيسي لتنظيم الإدارة المركزية

( المرسوم التنفيذي 91 - 503 المؤرخ في 21-12-1999)

## 6 - وسائل الحماية المدنية:

تستعمل الحماية المدنية خلال نشاطاتها وتدخلاتها وسائل كثيرة منها: سيارات الإسعاف والإطفاء، أنابيب ضخ المياه، قارورات الأكسجين، المطفآت، الحبال السلاّم، الألبسة والأقنعة الواقية... إلخ.

### السجلات الخاصة بالعتاد:

- الدفتري اليومي للجرد
- بطاقات تخزين العتاد
- الدفتري السنوي للجرد
- بطاقات تخزين الوقود والزيوت
- بطاقات طلبات التصليح والصيانة
- سندات استلام
- وثائق الأمر بالحركة . (مصلحة الإمداد مكتب التكوين)

### - خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى بعض المعطيات التي تتعلق بالحماية المدنية، حيث تم التطرق إلى تعريف الحماية المدنية ثم المهام التي تقوم بها وكذا تم عرض المكونة لها، و التسيير الإداري للوحدة المركزية ووسائلها، و في الأخير تم التطرق إلى، جانب من الصور تمثل المهام و مختلف الانجازات التي يواجهها هؤلاء الأفراد حتى نأخذ تصورا و لو بسيطا عنها.

تم تقديم هذه المعلومات على شكل وثائق رقمية عامة حول الحماية المدنية من طرف المسؤولين على هذا الجهاز، و نظرا لحساسية هذا القطاع لم ترفق هذه المعلومات بكثير من المراجع المحلية لتدعمها، لأنها من وجهة نظرهم تعتبر من القوانين الداخلية للجهاز والتي يصعب الاطلاع عليها و مع ذلك قدمت لنا المراجع العامة الوطنية الدالة بالتبع على النظام المحلي.

## الفصل الخامس

الجانب الميداني

الإجراءات المنهجية للدراسة

1 - منهج الدراسة

2 - حدود الدراسة

3 - عينة الدراسة

4 - أدوات جمع البيانات

5 - أدوات تحليل البيانات

- الخلاصة

## 1- منهج الدراسة

إن اختيار المنهج في أي بحث علمي يرتبط أساساً بطبيعة الموضوع أو مشكلة الدراسة و يعرف المنهج على أنه "طريقة البحث أي الطريقة أو المسلك الذي يتخذه الباحث في المراحل المختلفة لعملية البحث" (صلاح الدين شروخ 2003، ص 150)

وبالرجوع إلى طبيعة الدراسة التي نسعى من خلالها إلى معرفة مدى تأثير استراتيجيات المواجهة التي يستعملها أفراد الحماية المدنية ببلدية القرارة في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لديهم، فإن المنهج الأنسب هو المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو الفنية كما هي قائمة في الحاضر و يقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى" (تكري رابع 1984، ص 129).

## 2- حدود الدراسة:

استخدمت حدود الدراسة كما يلي:

أ- الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على أفراد الحماية المدنية بوحدة القرارة ولاية غرداية.

ب- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال شهر أفريل من السنة الدراسية 2014-2015.

ج- الحدود المكانية: تتحدد هذه الدراسة بحدود المكاني حيث تم اجرائها بوحدة الحماية المدنية بمنطقة محمود بلدية القرارة. ولاية غرداية.

د- الحدود الموضوعية: تتحدد هذه الدراسة بدراسة استراتيجيات المواجهة و تأثيرها في الضغط النفسي لدى أفراد الحماية المدنية بالقرارة.

### 3- عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على مجتمع البحث الذي يبلغ عدده 58 فردا و هو يعتبر ملائما لدراسة هذه المشكلة فقد وزعت عليهم الاستبانات و قد أجابت مجموعة تتكون من 34 فردا من المجتمع العام بنسبة 58.62 % الذين تراوحت أعمارهم بين 20 إلى 59 عاما المشروط عليهم واجب أداء الخدمة الوطنية أو الإعفاء منها دون أن يكون هذا الأخير من أجل سبب طبي ، وكذلك شرط أن يكون الطول أكثر من 160 سم ، وهذا من شروط العمل في الحماية المدنية، ويوضح الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة كما يلي:

جدول رقم (02) يوضح المتغيرات الشخصية و نسبتها المئوية لأفراد العينة

المتغيرات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	34
	أنثى	00
العمر	أقل من 40 سنة	20
	أكثر من 40 سنة	14
الأقدمية	أقل من 15 سنة	19
	أكثر من 15 سنة	15

### 4 - أدوات جمع البيانات:

وصف أداة المقياس المستخدم:

قمت في هذه الدراسة باستخدام استبانة تجمع بين مقياسين مقياس مستوى الضغوط ل: سعيد محمد غنام و مقياس استراتيجيات المواجهة ل: لازاروس و فولكمان و قد قسمناها إلى ثلاثة أجزاء، الجزء

الأول يشمل البيانات الشخصية لأفراد مجتمع البحث المتمثلة في العمر و الخبرة خاصة، و الجزء الثاني يخص مقياس الضغوط النفسية و الجزء الثالث يضم مقياس استراتيجيات المواجهة.

**الجزء الثاني :** هذا الجزء من الأداة يهتم بالأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية المهنية ممثلة في أعراضها الصحية و النفسية و السلوكية على الأفراد و ذلك لقياس مستوى الضغوط النفسية المهنية لدى أفراد الحماية المدنية حيث تضمنت (40) عبارة و كانت على النحو التالي:

أ) الأعراض الجسمية ( العبارات 1 - 16 )

ب) الأعراض النفسية ( العبارات 17 - 28 )

ت) الأعراض السلوكية ( العبارات 29 - 40 )

و قد طلب من كل مستجيب أن يعبر عن رأيه في كل عبارة من عبارات المقياس ب: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا. كما تم تصنيف الأعراض الناتجة عن الضغوط إلى ثلاث مستويات حيث تم دمج دائما و غالبا للدرجة العليا و أحيانا للدرجة المتوسطة و دمج نادرا و أبدا للدرجة الدنيا.

**الجزء الثالث:** مقياس استراتيجيات المواجهة لكل من فولكمان و لازاروس 1980 و الذي تم تطويره عدة مرات من طرفهما حيث يحتوي المقياس على 67 بندا، يهتم المقياس بتقدير الأفكار و السلوكيات التي يستخدمها الأفراد تجاه الضغط الذي يقاومونه في حياتهم اليومية وقد طبقناه على العينة المراد دراستها

**طريقة الإجابة :**

تم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة للفرد حسب البدائل (إطلاقا . إلى حد ما . كثيرا . كثيرا جدا).

وقدرت أوزان البدائل بالدرجات التالية:

- 1 - علامة للإجابة ب: إطلاقا
- 2 - علامة للإجابة ب: إلى حد ما
- 3 - علامة للإجابة ب: كثيرا
- 4 - علامة للإجابة ب: كثيرا جدا

الجدول رقم (03) : يوضح بدائل الإجابة وأوزانها حسب فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة

البدائل	إطلاقا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
الأوزان	1	2	3	4

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تعريف الصدق :

هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (فؤاد السيد بهي ، 1978، ص400).

- مقياس مستوى الضغوط ل: سعيد محمد غنام و قد قام بقياس صدقه و ثباته و استعمالها في بيئة

مشاهدة كثيرا للبيئة و طبيعة المجال الوظيفي لمجتمع الدراسة الحالية فقد اعتمده الباحث.

- مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان و لازاروس و الكثير الاستخدام و قد استعماله الباحث في

دراسة سابقة على أفراد الحماية المدنية بالمديرية العامة للحماية المدنية بولاية غرداية وقد تم التحقق

من المقياس بالمقارنة الطرفية ما بين 27 % من المجموعة التي تحصلت على أعلى الدرجات و 27 %

على المجموعة التي تحصلت على أدنى الدرجات في مقياس استراتيجيات المواجهة، والنتائج المبينة في

الجدول توضح دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في مقياس المقاومة (coping)  $n=20$

الجدول رقم (04): يوضح الصدق التمييزي للمقارنة الطرفية في مقياس استراتيجيات المواجهة (coping)

مؤشرات إحصائية المتغيرات	م	ع	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة
الدرجات العليا 27%	133.9	15.90	5	3.73	2.90	دالة
الدرجات الدنيا 27%	78.9	2.44	5			

من خلال الجدول نلاحظ إن المتوسط الحسابي لمجموعة الدرجات العليا بلغ  $m=133.9$ ، وينحرف عن القيمة بدرجة  $e=15.90$ . في حين بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة الدرجات الدنيا  $m=78.9$ ، وينحرف عن القيمة بدرجة  $e=2.44$ .

أما عن الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا وصل إلى  $t=3.73$  وبالرجوع الى قيمة (ت) الجدولة التي بلغت  $t=2.90$ .

عند مستوى الدلالة (0.01 - 0.05) وبدرجة حرية  $df=8$ ، وبما أن  $t$  الجدولة بلغت  $t=2.90$  فهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين في استخدام استراتيجيات المواجهة (coping)، ومنه فالمقياس يعتبر صادق فيما يقيسه

### ثبات المقياس:

إعادة تطبيق المقياس: تم تطبيق المقياس على نفس العينة قدرها (20) فردا من افراد الحماية المدنية بفاصل زمني لمدة أسبوعين ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين .

التطبيق الأول: X

التطبيق الثاني: Y



معامل الارتباط: R

عدد أفراد العينة: N

وبما ان البيانات كمية ومستوى قياس درجات وعدد أفراد مجموعة البحث =20 اعتمدنا على معامل بيرسون وتحصلنا على معامل ارتباط  $R=0,98$  وبما إن  $R=0,98$  فهي علاقة قوية إذا معامل الارتباط دال إحصائيا ، وبالتالي فالمقياس ثابت.

## 5 – الأساليب الاحصائية و تحليل البيانات:

لمعالجة بيانات الدراسة إحصائيا تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

### المتوسط الحسابي:

هو أكثر مقاييس النزعة المركزية استخداما ويساعد على مدى تماثل واعتدال صفات أو سلوكيات أفراد العينة. (عبد الله فلاح المنيزل وعائش موسى غرايبة، 2006، ص52)

$$م = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث إن : م = المتوسط الحسابي

مج س = مجموع درجات أفراد العينة. ن = عدد أفراد العينة

### الانحراف المعياري:

وهو الأكثر استعمالا ودقة في قياس التشتت في البيانات ويساوي الجذر لمربع الانحرافات لقيم المفردات (فوزي غرايبة واخرون، 2008، ص143).

$$ع = \frac{\sqrt{2 \text{ (م. س) } \text{مج}}}{ن}$$

معامل الارتباط بيرسون : يتم حسابه بالقانون التالي :

$$r = \frac{\text{ن مج س ص} - (\text{مج ص})(\text{مج س})}{\sqrt{[(\text{ن مج ص})^2 - 2^2(\text{مج ص})^2][(\text{ن مج س})^2 - 2^2(\text{مج س})^2]}}$$

(أحمد محمد الطيب 1999، ص 119)

حيث:

ن: عدد الأفراد العينة. مج س : مجموع درجات المتغير س. مج ص : مجموع الدرجات المتغير ص

مج س ص : مجموع جداء درجات المتغير س ودرجات المتغير ص

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربعات درجات المتغير س

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات درجات المتغير ص

(مج س)<sup>2</sup> : مربع مجموع درجات المتغير س

(مج ص)<sup>2</sup> : مربع مجموع درجات المتغير ص (سعد عبد الرحمان 1998، ص 147)

أ- النسب المئوية: لمعالجة بيانات الفرضية حيث :

$$100 \times \frac{\text{ك}}{\text{ن}} = \text{م}$$

حيث :

ن م : النسبة المئوية. ك : عدد التكرارات. ن : عدد الأفراد العينة

(عبد الرحمان العيسوي 1974، ص 329)

اختبار "ت": الذي يستخدم لقياس الدلالة، ومعالجة البيانات الفرضية حيث:

1- التأكد من تجانس العينة و ذلك بالقانون التالي:

$$\text{نحسب النسبة الفائية : } F = \frac{E_1}{E_2^2}$$

حيث :  $E_1$ : التباين الكبير

$E_2$ : التباين الصغير

و مقارنة ف المحسوبة مع ف الجدولة بعد حساب درجة الحرية ، حيث درجة حرية التباين الكبير =

$n - 1$  و درجة حرية التباين الصغير =  $n - 1$ . إذا كانت ف المحسوبة اقل من الجدولة هذا يدل

على تجانس العينة. ( عبد المنعم احمد الدردير، 2006، ص 74 )

و هذا ما توصلنا إليه في دراستنا أن العينة متجانسة وبالتالي استخدمنا القانون التالي .

$$T = \frac{2^{n_1} - 1^{n_1}}{\left(\frac{1}{2^{n_1}} - \frac{1}{1^{n_1}}\right) \sqrt{\frac{2^{2n_1} + 2^{2n_1} + 1}{2 - 2^{n_1} + 1}}}$$

حيث :

1م : المتوسط الحسابي للعينة الأولى

2م : المتوسط الحسابي للعينة الثانية

$E_1$ : تباين العينة الأولى

ع<sup>2</sup> :تباين العينة الثانية

ن<sup>1</sup> :عدد أفراد العينة الأولى

(أحمد محمد الطيب 1999،ص 271 )

ن<sup>2</sup> :عدد أفراد العينة الثانية

- كما اعتمدنا في الحسابات البرنامج الاحصائي spss بعد استخراج المتوسطات الحسابية و الدرجات الكلية للأفراد.

### - خلاصة الفصل

لقد تعرضنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية و ذلك من خلال عرض المنهج المستخدم في الدراسة و المتمثل في المنهج الوصفي ، و كما تعرضنا للدراسة الأساسية و إلى أدوات القياس المستخدمة و بعض الخصائص السيكو مترية لها، و أيضا تطرقنا بعرضنا لأداة الدراسة ، وهي استبانة تضم مقياسين الأول لقياس مستوى الضغوط و الثاني لقياس استراتيجيات المواجهة عند أفراد الحماية المدنية، و كيفية اختيار العينة و إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية و الأساليب الإحصائية المستعملة ، حيث توصلنا إلى نتائج سنتعرض لها في الفصل الموالي .

## الفصل السادس

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

- عرض و تحليل البيانات

- مناقشة النتائج

- استنتاج عام

- خاتمة

## - عرض و تحليل البيانات:

- تنص الفرضية الجزئية الأولى على ما يلي: يستعمل أفراد الحماية المدنية أنواعا مختلفة من استراتيجيات المواجهة.

يلخص الجدول رقم (06) نتائج الفرضية والتي مفادها التعرف على أنواع استراتيجيات المواجهة التي يستعملها أفراد الحماية المدنية .

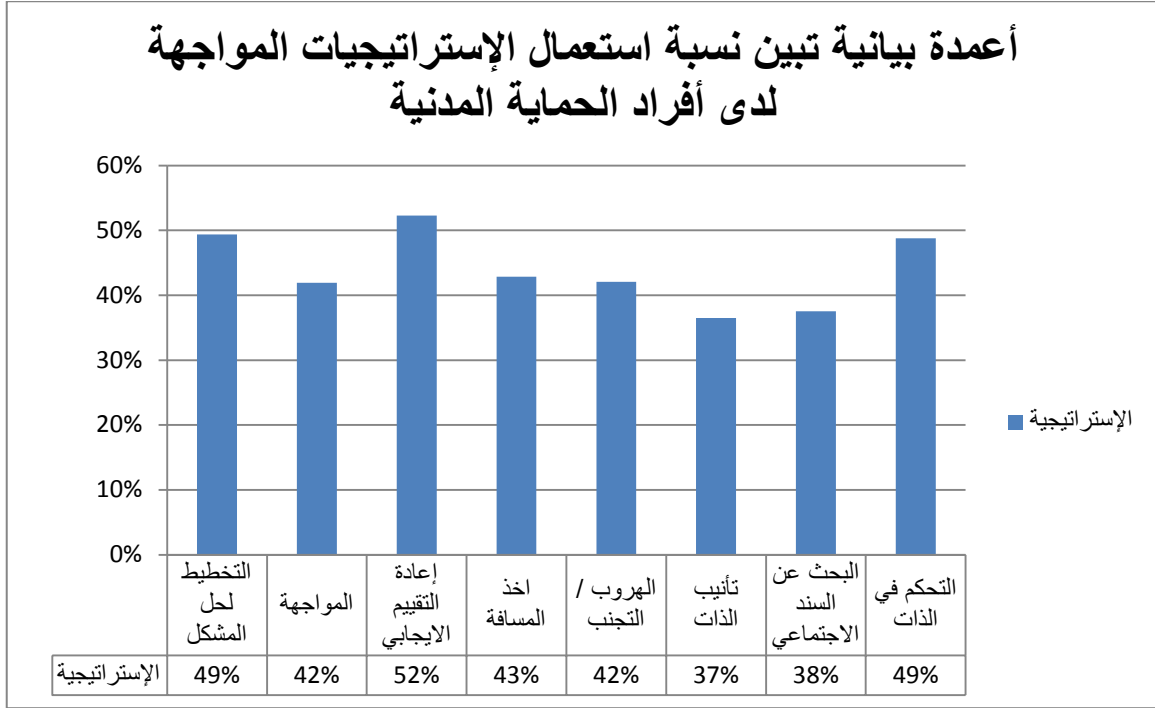
الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الافراد على مقاييس استراتيجيات المواجهة

استراتيجيات المقاومة								
مركزة حول الانفعال					مركزة حول المشكل			
الهروب / التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	تأنيب الذات	التحكم في الذات	إعادة التقييم الايجابي	أخذ المسافة	المواجهة	التخطيط لحل المشكل	نوعية الاستراتيجيات
601	279	149	498	399	306	385	403	المتوسط
17.67	7.88	4.38	14.64	12.55	9	11.32	11.85	الحسابي للدراجات
%42.07	%37.52	%36.5	%48.80	%52.29	%42.85	%41.92	%49.37	النسبة المئوية

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن أعلى نسبة يستعملها أفراد الحماية المدنية في استراتيجيات المواجهة هي 52.29% في استراتيجية إعادة التقييم الايجابي في بعد الاستراتيجية المركزة حول الانفعال ، ثم تليها استراتيجية التخطيط لحل المشكل بنسبة 49.37% في بعد الاستراتيجية المركزة حول المشكل ، وبعد ذلك 48.80% في استراتيجية التحكم في الذات في بعد الاستراتيجية المركزة حول الانفعال، ثم بعدها استراتيجية أخذ المسافة 42.85% في الاستراتيجية المركزة حول الانفعال و تليها نسبة 42.07% نجدها في استراتيجية الهروب / التجنب، و 41.92% في استراتيجية المواجهة في بعد الاستراتيجية المركزة على المشكل، وتليها نسبة 37.52% في استراتيجية البحث عن سند اجتماعي، ونجد آخر نسبة في استراتيجية تأنيب الذات تقدر ب 36.5%.

ويمكن التوضيح بالأعمدة البيانية:

شكل رقم (07) يوضح نسبة استعمال استراتيجيات المقاومة لدى أفراد الحماية المدنية



- نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية صنف A منخفضة، وهذا ما تم التوصل إليه من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) وهي أن فئة أفراد الحماية المدنية المستخدمين لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أقل مستوى في درجات الضغوط، كما يظهر ذلك في الشكل (07) وهذا راجع إلى أن الضغوط حالة تأثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وهذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم وفي حالتهم الصحية. (حافظ فرج أحمد: قضايا إدارية معاصرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط 1، 2007، القاهرة، مصر، ص: 20)

و قد بينت دراسة لكل من كوهن و لازاروس 1979 أن الجهود التي يبذلها الفرد في عملية المواجهة تعمل على توفير الارتياح الانفعالي له و تؤمن له تكيفا معيناً. و لازاروس عرف أسلوب المواجهة المركزة على حل المشكل أنه الأسلوب الذي لا يركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير في خفض التوتر، بل أيضاً في فهم المشكل و محاولة مواجهته لحله بصفة فعلية. و الشخص المركز لحل المشكل يستعمل قدراته الفكرية في التخطيط و المواجهة و تكون استعداداته و توقعاته منطقية مما تساعده في خفض إدراكاته للضغوط أو تقبلها لواقعيتها، و توصل الباحث شميد (Shimidt) من خلال دراسة أجراها على مرضى معرضين لإجراء عملية جراحية أن المرضى الذين يستعملون استراتيجيات المواجهة النشطة - المركزة على حل المشكل - مثل البحث عن معلومات تخص العملية الجراحية... الخ يظهرون أقل قلقاً و لا يظهرون تعقيدات. (Paulhan I. 1994. P. 110).

الجدول رقم(06) يبين مستوى الضغوط بين الصنف A و الصنف B

صنف A	نحو المشكل	نحو الانفعال	درجة الضغط
7	76.47	61.33	% 5
32	72.54	70.66	% 8.75
10	70.58	59.33	% 3.75
11	62.74	52	% 0
29	58.82	48	% 8.75
12	56.86	52.66	%5
18	56.86	44	% 11.25
13	54.9	48	% 0
15	54.9	50.66	% 8.75
6	52.94	47.33	% 17.5
31	50.98	44	% 15
24	49.01	32.66	% 1.25
21	47.05	42.66	% 0
26	47.05	41.33	% 23.75
1	39.21	35.33	% 12.5
23	37.25	35.33	% 1.25
25	33.33	30.66	% 0
3	19.6	14.66	%7.5
			م ح 7.22
صنف B		نحو الانفعال	
33	68.62	72	% 10
9	56.86	59.33	% 2.5
8	43.13	53.33	% 7.5
14	47.05	50.66	%0
16	43.13	44.66	% 0
2	37.25	44.66	%2.5
4	33.33	44.66	%12.5
27	37.25	42.66	% 20
34	39.21	40	% 3.75
30	35.29	38.66	% 10
5	37.25	38	%7.5
17	33.33	36.66	% 1.25
20	23.52	34.66	% 3.75
19	33.33	34	% 20
28	27.45	31.33	% 23.75
22	7.84	12	%5
			م ح 8.12

- كما نصت الفرضية الجزئية الثالثة أن أفراد الحماية المدنية صنف B لديهم مستوى ضغوط مرتفع و

هو ما أثبتته الدراسة الحالية من خلال الجدول (08) السابق حيث نلاحظ طبيعة المستوى المرتفع

لأغلب نتائج الأفراد المعتمدين على استراتيجيات المركزة على الانفعال و كما يبين المتوسط الحسابي



العام لدرجات أفراد هذا الصنف على مقياس مستوى الضغوط و الذي يقدر بـ: **8.12** مقارنة بالصنف A الذي يساوي متوسط حساب درجاتهم **7.22** . و بعكس ما يقال للصنف A و يمكن اعتبار هذه النتيجة صائبة إذ يرى كل من لازاروس و فولكمان أن الأفراد الذين ينسبون ما يحدث لهم لأسباب داخلية و متحكم فيها يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل عكس الأشخاص الذين ينسبون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير متحكم فيها مثل القضاء و القدر. و أن أغلب المستخدمين استراتيجيات مركزة على المشكل هم من ذوي التحكم الداخلي و العكس، بهذا نستطيع ان نلاحظ مدى تأثير نوعية استراتيجيات المواجهة في مستوى الضغوط.

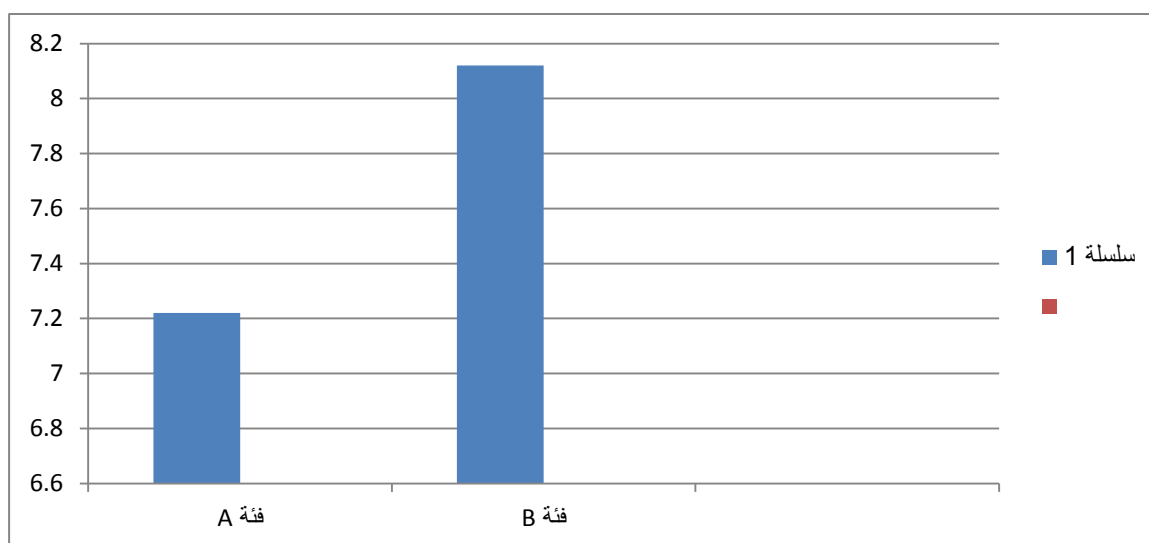
- تنص الفرضية الجزئية الرابعة أنه توجد فروق دالة احصائيا في درجات الضغط بين صنف A و B . فمن خلال استخدامنا للبرنامج الاحصائي spss تحصلنا على الجدول التالي رقم (09) نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي للدرجات في المتغير الضغوط بين المجموعتين الصنف A و B حيث صنف A تحصل على متوسط حسابي 7.22 و انحراف معياري يساوي 6.82 بينما الصنف B تحصل على متوسط حسابي أكبر يساوي 8.12 و بانحراف معياري يساوي 7.50.

و باستعمالنا لاختبار (ت) لإيجاد دلالة الفروق احصائيا بين الصنفين A و B في درجة الضغوط وجدنا التباين بين المجموعتين تحقق في درجة sig 0.716 الأكبر من 0.05 و بالتالي نأخذ قيم الصف الأول حيث نلاحظ تحقق الفرضية بوجود فروق دالة احصائيا في درجات الضغوط بين الصنف A و بين الصنف B.

جدول رقم (07) يبين المتوسطات الحسابية العامة لدرجات الضغط للصف A و B

Group Statistics					
	الصف	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Std. Error Mean
الضغط	A	18	7.2222	6.82711	1.60917
	B	16	8.1250	7.50000	1.87500

شكل رقم (08) فروق المتوسطات الحسابية بين صف A و B في الضغط



جدول رقم (08) يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات الضغط بين صف A و B

#### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	
الضغط	.135	.716	Equal variances assumed	-0.367	32
			Equal variances not assumed	-0.365	30.591

- تنص الفرضية الجزئية الخامسة أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوط النفسية و

استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل لدى أفراد الحماية المدنية صف A.

من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد من صنف A في الاستراتيجيات المركزة على المشكل و بين درجاتهم في الضغط حيث نلاحظ وجود علاقة ذات دلالة احصائية تساوي 0.443 من ألف و هي أكبر من 0.05 فهي دالة احصائيا و لهذا تتحقق الفرضية.

جدول رقم (09) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد صنف A في الاستراتيجيات المركزة على

المشكل و بين درجاتهم في الضغط

	درجاتنحوالمشكلفقط	الضغط
Pearson Correlation	1	.443
Sig. (2-tailed)		.066
N	18	18
Pearson Correlation	.443	1
Sig. (2-tailed)	.066	
N	18	34

- تنص الفرضية الجزئية السادسة أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجة الضغوط النفسية و

استراتيجيات المواجهة المركزة نحو الانفعال لدى أفراد الحماية المدنية صنف B.

من خلال الجدول رقم (12) الموضح للعلاقة الارتباطية بين استراتيجيات الصنف B المركزة على

المشكل و بين درجات الضغوط لديهم باستخدام معامل الارتباط بيرسون نلاحظ وجود علاقة

ارتباطية قوية تساوي 0.577 و هي دالة عند 0.01 فهي دالة احصائيا و بهذا تتحقق الفرضية.

جدول رقم (10) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الأفراد صنف B في الاستراتيجيات المركزة على المشكل و بين

درجاتهم في الضغط

	الضغط	درجاتنحوالانفعال فقط
Pearson Correlation	1	.577*
Sig. (2-tailed)		.019
N	34	16
Pearson Correlation	.577*	1
Sig. (2-tailed)	.019	
N	16	16

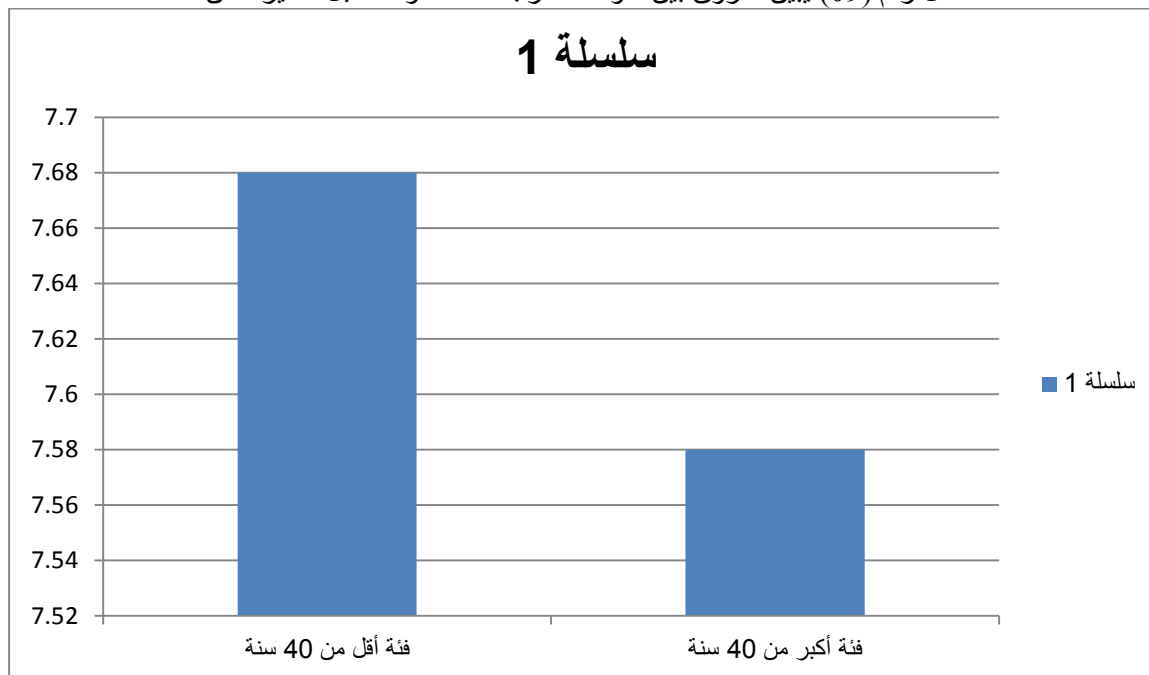
\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

- الفرضية الجزئية السابعة تفرض بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط و متغير السن لصالح الأفراد الأقل من 40 سنة. فمن خلال الجدول رقم (13) تحصلنا على المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط لكل من فئة الأقل و الأكثر من 40 سنة حيث نجد متوسط درجات الضغوط لدى الفئة الأقل من 40 سنة تساوي 7.68 درجة و عند الفئة الأكبر من 40 سنة تساوي 7.58 درجة، و بعد اختبارنا للفرضية بواسطة اختبار (ت) تحصلنا على معامل ارتباط يساوي 0.039 و هو أقل من 0.05 فهو غير دال احصائيا. أي أن الضغوط النفسية لا تتأثر بعامل العمر .

الجدول رقم (11) يبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغط حسب متغير العمر

Group Statistics					
	العمر	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	سنة 40 من أقل	20	7.6875	6.23386	1.39393
	سنة 40 من أكبر	14	7.5893	8.34163	2.22939

شكل رقم (09) يبين الفروق بين متوسط الدرجات للضغوط مقابل متغير السن



الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق باختبار (ت) بين الضغط و متغير العمر

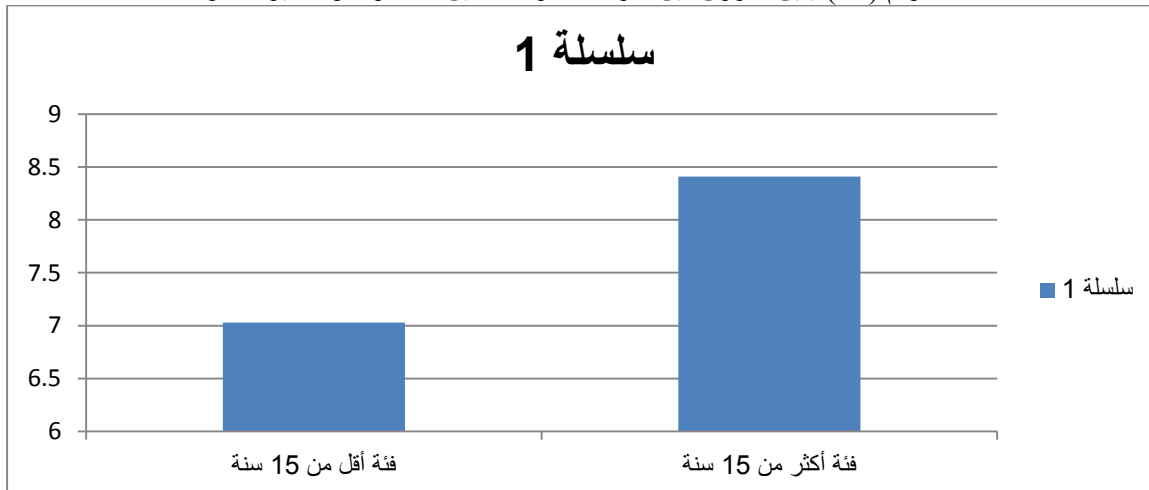
Independent Samples Test				
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
Equal variances assumed	.850	.364	.039	32
الضغط Equal variances not assumed			.037	22.770

- تنص الفرضية الجزئية الثامنة بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الضغوط و متغير الخبرة، فحسب الجدول رقم (15) لنتائج متوسط درجات الضغوط حسب الخبرة نلاحظ حصول ذوي الخبرة الأقل من 15 سنة على متوسط درجات يساوي 7.03 ، بينما تحصلت فئة الأكثر من 15 سنة على متوسط درجات يساوي 8.41 . و عند حسابنا دلالة الفروق بين الضغوط و متغير الخبرة باختبار (ت) الجدول رقم (16)، وجدنا (ت) تساوي 0.55 أي تفوق 0.05 فهي دالة احصائية و بهذا تثبت الفرضية .

جدول رقم (13) يبين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغط حسب متغير الخبرة أي الأقدمية

Group Statistics					
	الأقدمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	سنة 15 من أقل	19	7.0395	5.67050	1.30090
	سنة 15 من أكثر	15	8.4167	8.65338	2.23429

شكل رقم (10) يبين الفروق بين متوسط الدرجات بين الضغوط و متغير الخبرة



جدول رقم (14) يبين دلالة الفروق باختبار (ت) بين الضغط و متغير الخبرة أي الاقدمية

Independent Samples Test				
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
Equal variances assumed	3.652	.065	-.559-	32
الضغط Equal variances not assumed			-.533-	23.042

استنتاج عام :

بعد إجرائنا لهذه الدراسة، وفقا للخطة المسطرة، و الإمكانيات المتاحة، توصلنا إلى النتائج العامة، و التي بينت الحقائق التي سعيينا لأجل الوقوف عليها حيث الفرق بين ما هو متوقع و ما هو واقع، وقد كشفنا عن نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها أفراد الحماية المدنية و التي يعتمدونها بالصفة الغالبة، كما لاحظنا تأثير نوعية الاستراتيجيات المستخدمة في درجات و مستويات الضغوط. و ما لهذه الفئة من أهمية، فقد وددنا أن ينظر لها بأكثر عناية و الحد من مستوى الضغوط لديهم و العمل على إجراء انتقائي على أساس اختبارات نفسية و شخصية حتى يتم توجيههم التوجيه الصحيح و توظيفهم بالطريقة الأكثر صوابا و كذا الاهتمام بتكوينهم سواء من الجانب التدريبي بتكثيف التكوين الميداني أكثر من النظري لأن الميدان هو المحك الأقرب إلى الواقع و هذا ما يجعل من الفرد يكتسب مناعة و حصانة و دفاعات أكثر مقاومة. و من جهة أخرى كذلك المتابعة و الرعاية النفسية لهؤلاء الرجال حتى نضمن الاستمرارية و النجاعة في تدخلاتهم و مهامهم و ما ينجر بالتبع من السلامة للمنقذ و الضحية. و نرى أيضا ضرورة الملحة و المسؤولية الحتمية الملقاة على عاتق القائمين بالدراسات العلمية خاصة في هذا المجال الذي يشكو نقصا فادحا حسب علم الباحث، و هذا لصب جام بحوثهم و الكشف عن حقائق أكثر تدفع بعجلة الحماية المدنية إلى الأمام و إلى الأفضل.

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف على مدى تأثير استراتيجيات المواجهة بالضغط النفسية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية للحماية المدنية بالقرارة ولاية غرداية..

و بعد تحليل و إثراء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق مقياسي جمع البيانات على عينة الدراسة المكونة من 34 عوناً، تم تفريغ البيانات و معالجتها إحصائياً و تفسيرها و مناقشتها، وعلى ضوء ما توفر من دراسات سابقة و التناول النظري توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

أولاً : استخدام متنوع لاستراتيجيات المواجهة من طرف الأفراد

ثانياً: يتميز أفراد الصنف A المعتمدون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بمستوى ضغوط منخفضة .

ثالثاً: يتميز أفراد الصنف B المعتمدون استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بمستوى ضغوط مرتفعة.

رابعاً: وجود فروق دالة احصائياً بين أفراد الصنف A و الصنف B في درجات الضغوط.

خامساً: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل و درجات الضغوط النفسية لدى الصنف A .

سادساً: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل و درجات الضغوط النفسية لدى الصنف B ..

عموماً يمكن القول أن هذه الدراسة كشفت على أن نوعية استراتيجيات المواجهة ترتبط بالضغط النفسية و تؤثر فيها ارتفاعاً و انخفاضاً لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة المركزية بالقرارة ولاية غرداية.

## مقترحات:

- أقتراح دراسات حول الجوانب النفسية للحماية المدنية و ما شابهها من المهن.
- أيضا أقتراح دراسة مستقبلية حول امكانية وضع استراتيجية برنامج لتعديل المنهج الادراكي لدى الفرد.
- أقتراح أيام و ملتقيات أكاديمية حول موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة.



## قائمة المراجع:

### الكتب العربية:

- 01- أحمد محمد الطيب ، الإحصاء في التربية و علم النفس ، ط 1 ، المكتب الجامعي الحديث ، اسكندرية ، 1999 .
- 02- إبراهيم صفوت، مواجهة الضغوط بنجاح، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994 .  
رابح تركى ، مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ب ط ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، د س .
- 03- جميل حسن الطهراوي، الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. كلية أصول الدين- الجامعة الإسلامية - غزة. 2008.
- 04- جمعه سيد يوسف. إدارة الضغوط. مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي. مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث. كلية الهندسة - جامعة القاهرة. 2007. ط1.
- 05- جيرمي سترانكس: الصحة والسلامة في العمل، ترجمة بهاء شاهين، ط 1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2003 .
- 06- حسين، طه عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الإدارة التربوية الحديثة)، الطبعة الأولى،
- 07- - حداد، عفاف (1995): سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي، مجلة دراسات، عدد2، مجلد22، الجامعة الأردنية.
- 08- - رونالدي ريجيو: مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي، ترجمة فارس حلمي، ط 1، دار الشروق، الأردن.
- 09- - الزعبي، أحمد (1997): مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء، مجلة مركز البحوث التربوية ، ع12، جامعة قطر.

- 10- زهران حامد عبد السلام (1974). الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب للطباعة، القاهرة
- 11- سعد عبد الله عبد الرحمان ، القياس النفسي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
- 12- سبيلبرجر، شارلز وآخرون (1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار، إعداد عبد الرقيب البحيري - مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 13- صلاح الدين شروخ ، علم الاجتماع التربوي ، ب ط ، دار العلوم ، الجزائر، 2004
- 14- طه، فرج عبد القادر وآخرون ، معجم علم النفس والتحليل النفسي .دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت ، لبنان. 1978
- 15- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.
- 16- عبد المنعم، آمال محمود (2006). الإرشاد النفسي الأسري: مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً، مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى، مصر.
- 17- علي عسكر /مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية/مجلة العلوم الاجتماعية مجلد16 عدد4 ص11.10 و88.65/ 1988 م.
- 18- عدنان ماشي والي. مواجهة ضغوط العمل بالمنظورين الإسلامي والحديث. 2011
- 19- عبد الخالق، أحمد (1987): قلق الموت، عالم المعرفة، الكويت.
- 20- عثمان، فاروق السيد (1999): القلق وإدارة الضغوط النفسية.
- 21- عبد الرحمن بن سليمان الطريبي. 1994.الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه. ط1. د ن .
- 22- عسكر علي ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت، (2000).
- 23- عبد الرحمن العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، ب ط ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1974

- 24- علي هاشم جاوش الباوي. مصادر الضغط النفسي. مجلة علوم إنسانية.. 7th Year: I July- 2009 صيف : العدد : 42 السنة السابعة
- 25- عبد الله فلاح المنيزل وعائش موسى غرايبة، الاحصاء التربوي، دار المسيرة، عمان، 2006.
- 26- عثمان يخلف ( 2001) علم نفس الصحة ط الأولى ، دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع ، قطر.
- 27- غريب، عبد الفتاح، علم الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة(1998).
- 28- - غريغ ويلكنسون. ترجمة زينب منعم. الضغط النفسي. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم و التقنية. 1434 هـ . فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر . الطبعة الأولى 1434 هـ - 2013 م.
- 29- فؤاد السيد بهي، علم النفس الإحصائي والعقل البشري، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978،
- 30- لهاد، م. إيلون ع. العيش على الحدود، دار المعرفة، بيروت لبنان ، 2000 .
- 31- محمد حسن غانم. كيف تواجه الضغوط النفسية. (دت). كلية الآداب و علم النفس حلوان. مصر.

### المجلات و الرسائل الجامعية:

- 32- أمل سليمان تركي العنزي. أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات و المصابات بالاضطرابات النفس جسمية. جامعة الملك سعود. كلية التربية. العربية السعودية. 2004 .
- 33- آمنة عبد العزيز صالح أبا الخيل. استراتيجيات مواجهة الضغوط المدرسية لدى عينة من الموهوبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة. دراسات عربية في التربية و علم النفس. المجلد الخامس . العدد الرابع . 2011 . جامعة الملك عبد العزيز. المملكة العربية السعودية.
- 34- سوزان بسيوني. أحداث الحياة الضاغطة و أساليب مواجهتها و القلق و الاكتئاب لدى طالبات الجامعة. كلية التربية النوعية بالمنصورة . المؤتمر السنوي (العربي السادس . الدولي الثالث). 2011.

- 35- الطريبي، عبد الرحمن سليمان، الضغط النفسي لدى بعض الموظفين، المنظمة العربية للثقافة و العلوم ، تونس، مجلة تعليم الجماهير، عدد 41 ، سبتمبر 1994م.
- 36- عبد الله الضريبي. أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق- المجلد - 26 العدد الرابع. 2010.
- 37- عثمان مريم. الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية. رسالة ماجستير. جامعة الإخوة منتوري. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسنطينة. 2010.
- 38- فتيحة بن زروال. استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى الأنماط السلوكية. دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية. عدد 8 جوان 2012 . جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 39- قدور بن عباد هوارية. استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية. العدد الثاني جوان 2011. جامعة وهران(الجزائر).
- 40- محمد مقداد و فاضل عباس خليفة. دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية عدد 9 ديسمبر. 2012 .
- 41- مایسة احمد النیال و هشام إبراهيم عبد الله : ( 1997 ) أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر 141. الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، الجزء الأول، جامعة عين شمس.
- 42- هناء أحمد شويخ (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية. القاهرة. ايتراك للنشر و التوزيع. ط1
- 43- نسيمة مزاور" استراتيجيات المقاومة و علاقتها بمركز التحكم ومرض السرطان، دراسة مقارنة بين المصابين و غير المصابين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2006م
- 44- وثائق من مكتب الدراسات و البرامج التابع للمديرية الفرعية للتجهيز و الإمداد للحماية المدنية

- المراجع الأجنبية :

- 45- \_Bandura, A.(1977). Self -efficacy : Toward an unifying theory of behavioral change. Psychological Review.
- 46- \_Craig, G. J (1996): Human Development. New Jersey: Prentice Hall.
- 47- \_Cannon, W.B.(1932). The wisdom of the body. New York, NY: Norton .
- 48- \_Davidson, M. And Cooper, C (1983) Stress and the Woman Manager. (Oxford: Martin Robertson)
- 49- \_Folkman, S. (1984). Person control and stress and coping processes:A
- 50- \_Freud, S. (1949). An outline of Psychoanalysis. New York, Norton.
- 51- \_Hobfoll, S.E. Freedy, J.R. et al., (1996). Coping reactions to extreme stress: The roles of resource Loss and resource availability. In M. Zeidner & N.S Endler (Eds), (1996). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. New York: Wiley
- 52- \_Holmes, T,H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Medicine.
- 53- \_Hultsch, D, and Deutsch, M (1981): Adult Development and Aging: A life – span perspectives. (New York: Mc Graw – Hill Book Company.
- 54- \_Gustave Nicolas Fisher (2002) : Traité de psychologie de la santé , Dunod,Paris
- 55- Lazarus, R.(1961),Adjustment and personality ,New York
- 56- \_Lazarus, R. S and Folkman, S. Stress appraisal ou coping New York. Springer , 1984.
- 57- \_Lazarus, R.S. (1966) . Psychological stress and the Coping process- New York: McGraw- Hill.
- 58- Paulhan I, Les stratégies d’ajustement ou coping, introduction à la psychologie de la santé, 1994 .
- 59- \_Schweitzer Marilou Bruchon et Robert Dantzer (1994) Introduction a la psychologie de la santé , Première édition ,press universitaire de France
- 60- \_Seligman, M.E.,(1975). HELPLESSNESS: on Depression Development, and Death . San Francisco: W.H. Freeman and Company.

- المواقع الكترونية:

61 - <http://www.echoroukonline.com/ara> 1 افريل 2013.

62 - [www.algeria-educ.com](http://www.algeria-educ.com) 5 افريل 2013

63 - [http //www.nahdicarechat.com/nchat](http://www.nahdicarechat.com/nchat) 2001 –2000

64 - <http://www.alwifaq.net>

65 - <http://www.ibtesama.com>

ملحق (1): مقياسا الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة

جامعة غرداية

شعبة علم النفس

قسم العلوم الاجتماعية

أخي الفاضل، رجل الحماية المدنية، السلام عليكم و تحية طيبة.

يقوم الباحث بإعداد بحث بعنوان (مدى فعالية استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغط النفسي) دراسة على أفراد الحماية المدنية بوحدة بلدية القرارة و ذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي بجامعة غرداية. و لهذا الغرض استخدمنا استبانتين كأدوات للبحث.

لذا أرجو منكم أن تتكرموا بتعبئة هاتين الاستبانتين المرفقتين مع المعلومات الشخصية بوضع علامة (X) على العبارة التي تناسبكم. أخي الكريم إجاباتكم ستساهم بشكل فعال في تحقيق هذا البحث لأهدافه، و سيتم التعامل معها بسرية تامة و ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، و أرجو منكم التعبئة بصراحة و موضوعية مع تحري الدقة و إعادتها بأسرع وقت ممكن.

كما لا يفوتني أن أقدم شكري لسيادة قائد الوحدة على دعمه و تشجيعه لهذه الدراسة و ترحيبه بها، و أود أن أنوه عن حرصه على نتائجها و تحقيقها لأهدافها.

و لكم فائق الشكر و التقدير و الاحترام

الطالب الباحث: سعيد محمد تاجمورت

## ملاحظات:

- ذكر الاسم اختياري
- الرجاء الاجابة على جميع الأسئلة دون استثناء.
- الرجاء إعادة الإجابة في أقرب وقت ممكن.
- ستزود الوحدة بنسخة من ملخص الدراسة للاطلاع و الاستفادة.

## الجزء الأول: معلومات شخصية

الاسم اختياري: .....

موقع العمل: .....

العمر: .....

الجنس: .....

مدة الخبرة (الأقدمية): .....سنوات

المستوى الدراسي: .....

الجزء الثاني: المقياس الأول (الضغط النفسي)

أ) الأعراض الجسمية:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبرة	
					الشعور بالتعب و الانهاك.	1
					آلام العضلات و المفاصل.	2
					صعوبة الاستيقاظ في الصباح.	3
					آلام الظهر.	4
					اضطراب المعدة، الغازات، الحموضة.	5
					الشعور بالصداع.	6
					الامساك أو عسر الهضم	7
					جفاف الفم و الحنجرة.	8
					التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة.	9
					اضطراب نبضات القلب (الخفقان)	10
					تخيل أشياء غير حقيقية.	11
					قصر النفس (النهجان)	12
					التهاب القولون.	13
					الأزمة القلبية.	14
					الشعور بالدوار.	15
					مرض السكري.	16

ب) الأعراض النفسية:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبرة	
					صعوبة النوم أو الاستغراق فيه.	1
					سرعة الاستثارة و الغضب.	2
					الشعور بالحساسية تجاه النقد.	3



					4	صعوبة التركيز وسهولة الشرود.
					5	فقدان الحماس.
					6	قلة الشعور بأهمية الأشياء.
					7	الشعور بالكآبة بدون سبب معروف.
					8	حركات عصبية كالدق بالأصابع.
					9	أحلام مخيفة أو كوابيس.
					10	فقدان الثقة بالنفس.
					11	الانفعال العاطفي و سهولة البكاء.
					12	الخوف بشكل مفاجئ دون سبب واضح.

### ج) الأعراض السلوكية:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارة	
					زيادة معدلات الغياب عن العمل.	1
					كثرة الخلافات مع الزملاء.	2
					استخدام المهدئات.	3
					ارتفاع مستوى التذمر و الشكوى من العمل.	4
					زيادة في معدل تناول المنبهات (الشاي، القهوة، التدخين)	5
					ضعف الولاء تجاه العمل.	6
					أشعر بالرغبة في تعطيل الأجهزة و محتويات المكان.	7
					أقدم الحد الأدنى من الجهد لأداء العمل.	8
					أنتقد الرؤساء و الإدارة العليا بأسلوب حاد.	9
					أبحث عن أي عذر للانسحاب من العمل.	10
					أحرص على الحصول على الإجازات كلما أمكن ذلك.	11
					أتجنب مواجهة الرؤساء و الإداريين.	12

الجزء الثالث: المقياس الثاني (استراتيجيات المواجهة)

التعليمة: تذكر موقفا ضاغطا تعرضت له أو مشكلة، ضع علامة (X) على ما يناسبك في كل البنود.

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	إطلاقا	الطرق المستعملة في مواجهة المشكل
				1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية
				2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر
				3- شغلت نفسي بنشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا
				4- شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور وعليه فما علي إلا الانتظار
				5- ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية
				6- قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح ، ولكنني قمت به على الأقل
				7- حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه
				8- كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية
				9- انتقدت نفسي أو وبختها
				10- حاولت أن أستعجل الأمور ولكنني تركتها نوعا ما موضع البحث
				11- تمنيت أن تحدث معجزة
				12- سايرت القدر في بعض الأحيان وكان حظي سيئا
				13- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث
				14- حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي
				15- نظرت إلى الجانب المستقطب (ملفت للنظر) للمشكلة وحاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء
				16- نمت أزيد من العادة

17- أظهرت غضبي للشخص أو الأشخاص المتسببون في المشكل

18- قبلت عطف وتفهم شخص ما

19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة

20- أهتم القيام بشيء إبداعي

21- حاولت نسيان كل شيء

22- تحصلت على مساعدة مختص

23- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي

24- انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء

25- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي

26- وضعت مخطط عملي واتبعته

27- قبلت شيئاً إيجابياً غير الشيء الذي كنت أريده

28- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى

29- أدركت أنني المتسبب في المشكل

30- خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت فيها

31- كلمت شخصاً بإمكانه فعل شيء ملموس تجاه المشكلة

32- ابتعدت عن المشكلة لبرهة، وحاولت أن أرتاح وأن آخذ عطلة

33- حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب، التدخين،

34- قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جداً

35- حاولت أن أتصرف بتهور

36- وجدت إيماناً جديداً

				37- أبقيت على اعتزازي واحتفظت بصلاذتي
				38- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة
				39- غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل
				40- تجنبت التواجد مع الناس عموما.
				41- لم أترك المشكلة تطغى علي بل رفضت التفكير فيها كثيرا.
				42- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه.
				43- لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة.
				44- سلطت الأضواء على الوضعية، و رفضت أن أكون جديا بخصوصها.
				45- كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي.
				46- ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده.
				47- ملت غيري من الناس حول المشكل.
				48- استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة.
				49- عرفت ما يجب عمله فضاغت جهدي لتحريك الأمور.
				50- رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع.
				51- تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن.
				52- خرجت بمجموعة حلول للمشكلة.
				53- طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة.
				54- حاولت أن أبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى.
				55- تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به.
				56- غيرت أشياء في نفسي.

57- حلمت أو تخيلت موقفاً أو وضعاً أحسن من الذي كنت فيه.

58- تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلاً.

59- لجأت للخيال أو التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور.

60- تضرعت إلى الله.

61- حضرت نفسي للأسوأ.

62- شردت تفكيري إلى ما يمكن أن أقول أو أقوم به.

63- فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل بهذه الوضعية ثم اتخذت ذلك نموذجاً.

64- حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.

65- ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء.

66- دعوت أو تمنيت.

67- جربت شيئاً مختلفاً تماماً عما سبق ذكره.

## ملحق 2 تعاريف و إحصائيات





زقانة



برقان



منظلي



ضاية بن ضحوة



## التغطية العملية لولاية غرداية مضمونة بواسطة 09 وحدات

المنبعة



الوحدة الرئيسية



حاسي أفلح



القرارة



وسط المدينة



مديرية الحماية المدنية







عرف قطاع الحماية المدنية على مستوى ولاية غرداية تطورا هائلا و انجازات هامة منذ الاستقلال سواء على مستوى التنظيم - الهياكل - التأطير - التجهيز. فبعد ما كان التنظيم الإداري لهذا الجهاز عبارة عن مصلحة للإطفاء والإسعاف ينتمي إداريا لبلدية غرداية التابعة إقليميا لولاية الواحات بالأغواط وبوسائل محدودة تابعة للبلدية.

حيث لا يتوفر سوى على وحدة واحدة سنة 1962 (كانت متواجدة بمؤسسة اديمكو الحالية بشمارع أول نوفمبر) بجهاز تابع للبلدية



عرفت الفترة من سنة 1971 إلى غاية 2011 إنشاء عدة وحدات:

• وحدة الحماية المدنية بوسط المدينة الموجودة بشمارع ديدوش مراد.

• وحدة الحماية المدنية بالمنيعنة سنة 1971

• وحدة الحماية المدنية بالقرارة سنة 1973

• وحدة الحماية المدنية ببربان سنة 1973

• وحدة الحماية المدنية بمتلبلي سنة 1995

• وحدة الحماية المدنية بزلفانسة سنة 2001

• المركز المتقدم بحاسي لفحل سنة 2005

• وحدة الحماية المدنية بضاية بن ضحرة سنة 2011





## من سنة 2000 إلى 2012 تدعم القطاع بالهيكل التالية:



- مديرية للحماية المدنية ببوهرانة
- وحدة رئيسية ببوهرانة
- وحدة ثانوية بضاية بن ضحوة



## تم الانطلاق في انجاز:

1. مركز متقدم بالعطف
2. مركز متقدم بالشعبة
3. وحدة ثانوية بالمنصورة



## تطور التعداد البشري

تدعم القطاع الذي كان في سنة 1962 بـ 08 أعوان لمجموع الولاية ليصل سنة 1970 إلى

08 أعوان في كل وحدة وليصل سنة 2000 إلى 274 عوناً وليصبح في الوقت الحالي 654

عوناً (النسبة 01 عون لكل 820 ساكن)





## تطور العتاد



عرف تطور عتاد تزايد بالنظر إلى تزايد انجاز الوحدات حيث أنه منذ تواجد جهاز

الحماية المدنية على مستوى المنطقة وذلك بتوفر شاحنة واحدة فقط سنة

1970 ليتطور ويصبح كالتالي :

02 شاحنة نقل الأعوان

20 سيارة إسعاف

01 الحافلات

26 شاحنة إطفاء

عتاد الإضاءة والمولدات

10 شاحنة اتصال

عتاد الإنقاذ والمضخات ومختلف الوسائل الضرورية الأخرى ...



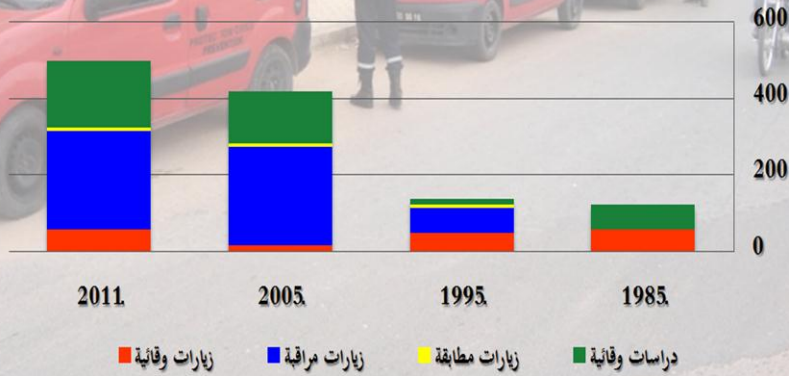
## حصيلة النشاطات الوقائية خلال 27 سنة



في هذا الصدد أنجزت مصلحة الوقاية بغرداية 8038 عملية

(زيارات الوقائية، المراقبة، ودراسات بمختلف أنواعها)

نوع النشاط	زيارات وقائية	زيارات مراقبة	زيارات مطابقة	دراسات وقائية	مجموع
مجموع العمليات	1121	4032	297	2588	8038







## حصيلة تدخلات الحماية المدنية خلال 27 سنة

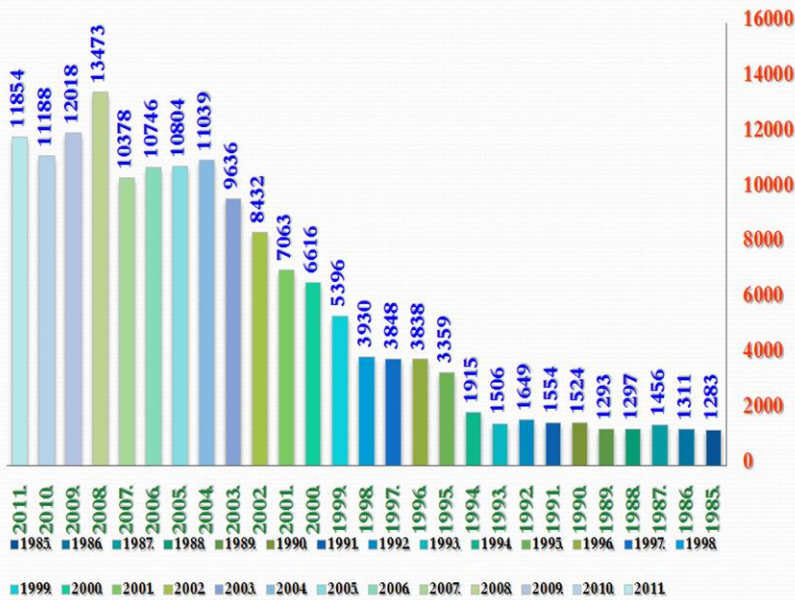
158406 تدخل خلال 27 سنة بانتقال نوعي من 1283 تدخل سنة 1985 إلى 11854 تدخل سنة 2011

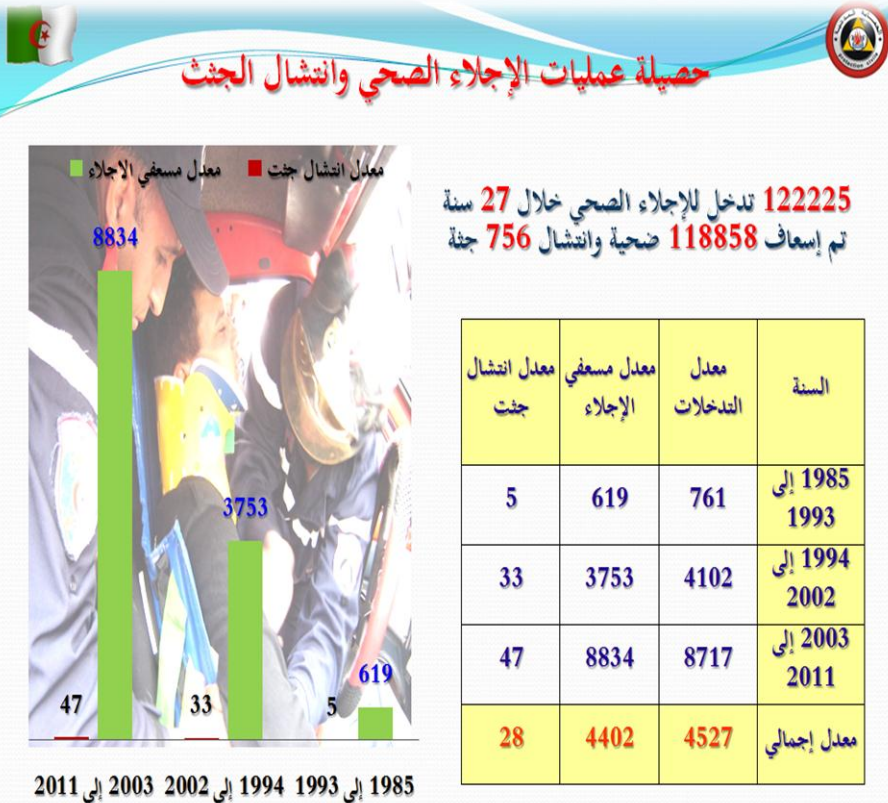
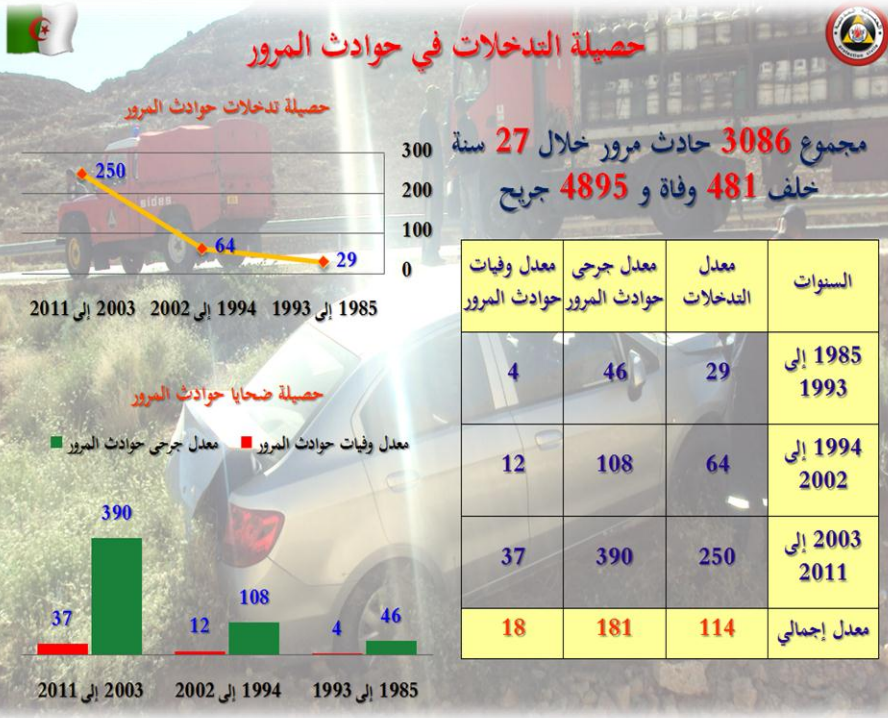


السنوات	معدل إجمالي التدخلات سنوي
1985 إلى 1993	1430
1994 إلى 2002	4933
2003 إلى 2011	11237
معدل إجمالي التدخلات سنوي	5867



## تدخلات الحماية المدنية بفرادية حسب السنوات

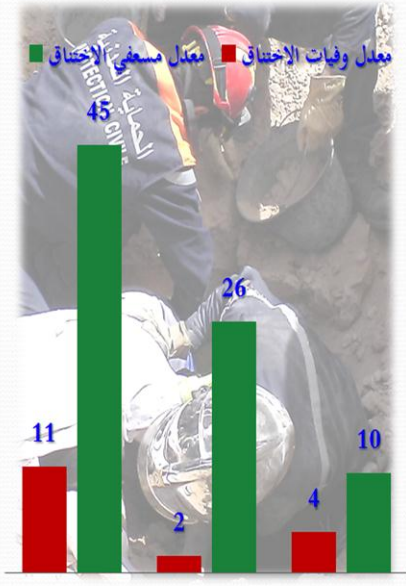








## حصيلة حوادث الاختناق



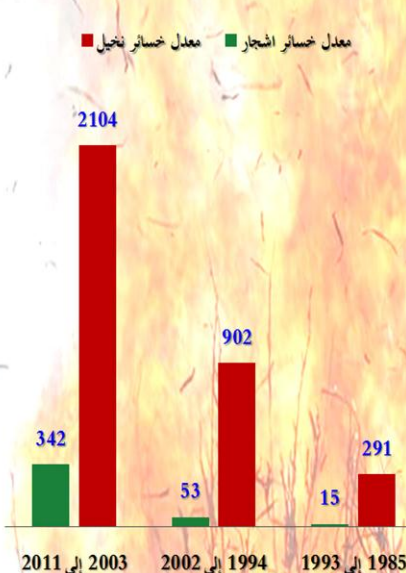
2011 إلى 2003 2002 إلى 1994 1993 إلى 1985

581 تدخل لحالات الاختناق خلال 27 سنة  
خلفت 154 وفاة وإنقاذ 732 ضحية

السنة	معدل التدخلات	معدل مسعفي الاختناق	معدل وفيات الاختناق
1985 إلى 1993	15	10	4
1994 إلى 2002	21	26	2
2003 إلى 2011	29	45	11
معدل إجمالي	22	27	6



## حصيلة التدخلات في حرائق النخيل والأشجار



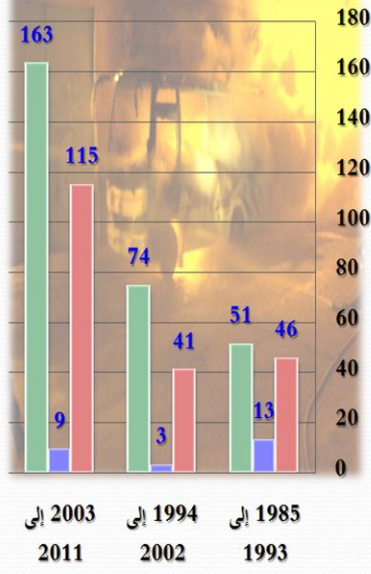
2011 إلى 2003 2002 إلى 1994 1993 إلى 1985

3670 تدخل لحرائق النخيل خلال 27 سنة  
خلفت حرق 29675 نخلة و 3690 شجرة مقمرة

السنوات	معدل التدخلات	معدل خسائر النخيل	معدل خسائر الأشجار
1985 إلى 1993	82	291	15
1994 إلى 2002	105	902	53
2003 إلى 2011	222	2104	342
معدل إجمالي	136	1099	137



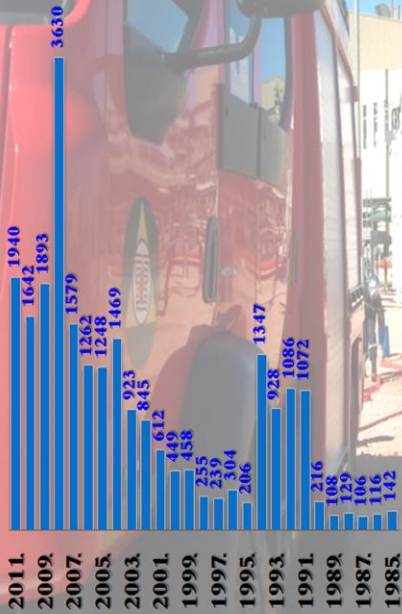
## حصيلة التدخلات في الحرائق الأخرى



4640 تدخل للحرائق المختلفة خلال 27 سنة  
منها 1813 في الوسط حضري و 2827 حرائق أخرى

السنوات	معدل الحرائق الأخرى	معدل الحرائق الصناعية	معدل الحرائق الحضرية	مجموع
1985 إلى 1993	110	13	46	169
1994 إلى 2002	118	3	41	162
2003 إلى 2011	287	9	115	411
معدل إجمالي	172	8	67	247

## حصيلة التدخلات في العمليات المختلفة



24204 تدخل في العمليات المختلفة خلال 27 سنة  
التي تشمل: الإنقاذ، التغطيات الأمنية، حراسات  
مختلفة، تفريغ مياه،... الخ

السنوات	معدل العمليات المختلفة
1985 إلى 1993	434
1994 إلى 2002	524
2003 إلى 2011	1732
معدل إجمالي	896





## عمليات مختلفة

انتشال جثة في الصحراء

عملية إنقاذ شخص من داخل بئر



## الجانب العملي للحماية المدنية بغرداية

في ميدان حماية الأشخاص والممتلكات على مستوى ولاية غرداية تم تسجيل  
**158406** تدخل لمختلف العمليات على مستوى الولاية من سنة **1985** إلى  
 غاية **31/12/2011**.

## احصائيات وحدة القنطرة

\*\*\*الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية\*\*\*

وزارة الداخلية والجماعات المحلية  
المديرية العامة للحماية المدنية  
مديرية الحماية المدنية لقنطرة غرداية  
الوحدة القنطرية بالقنطرة  
مكتب السجلات

جسول النشاطات العمالية سنة 2014 وحدة القنطرة

عدد التدخلات الإحصائية	المعطيات المختلفة				الحرائق				حوادث المرور				الإسعاف والإجلاء			الشهر	
	وفيات	مصا ب	ع ت	ع ع	وفيات	مصا ب	ع ت	ع ح	وفيات	جرحى	ع ت	ع ح م	ع ح م	وفيات	مريض		جرحى
231	00	00	25	22	00	00	06	05	00	15	17	11	00	00	140	44	183
251	00	00	16	15	00	00	17	10	00	04	09	05	00	166	43	209	
290	00	00	23	21	00	01	12	09	00	10	12	07	00	202	41	243	
245	00	00	20	19	00	00	06	04	00	08	13	08	00	174	36	206	
263	00	00	31	31	00	00	04	04	00	02	02	02	00	182	47	226	
242	00	00	24	24	00	00	06	04	00	21	16	11	00	157	39	196	
184	00	00	13	12	00	00	06	05	00	08	08	05	00	125	33	157	
275	00	01	29	28	00	00	08	08	00	04	04	04	00	187	47	234	
263	00	00	21	21	00	00	06	04	00	19	14	10	00	181	42	222	
284	00	00	26	26	00	01	06	05	00	04	04	04	00	216	34	248	
220	00	01	23	22	00	00	06	04	00	11	10	08	00	162	20	181	
221	00	00	28	28	00	00	06	05	00	06	09	07	00	159	20	179	
2968	00	02	279	269	00	02	89	63	00	112	118	82	00	2051	473	2484	

ع ع : عدد العمليات

ع ح : عدد الحرائق

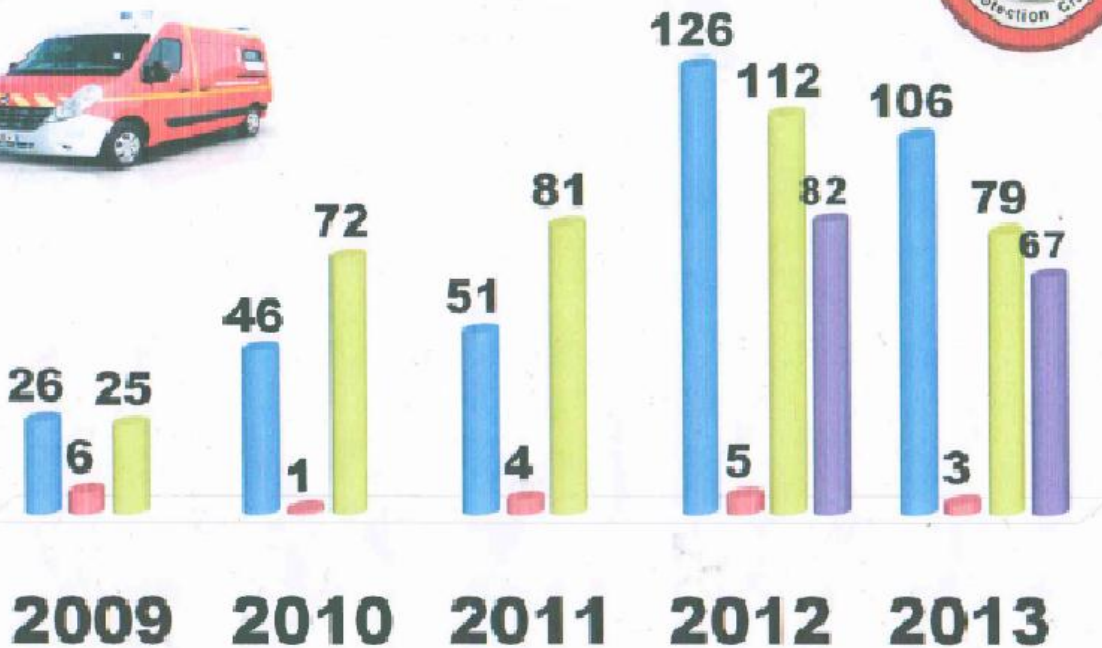
ع ح م : عدد حوادث المرور

ع ت : عدد التدخلات



## حصيلة التدخلات الحوادث المرور

عدد الحوادث م ■ عدد الجرحى ■ عدد الوفيات ■ عدد التدخلات

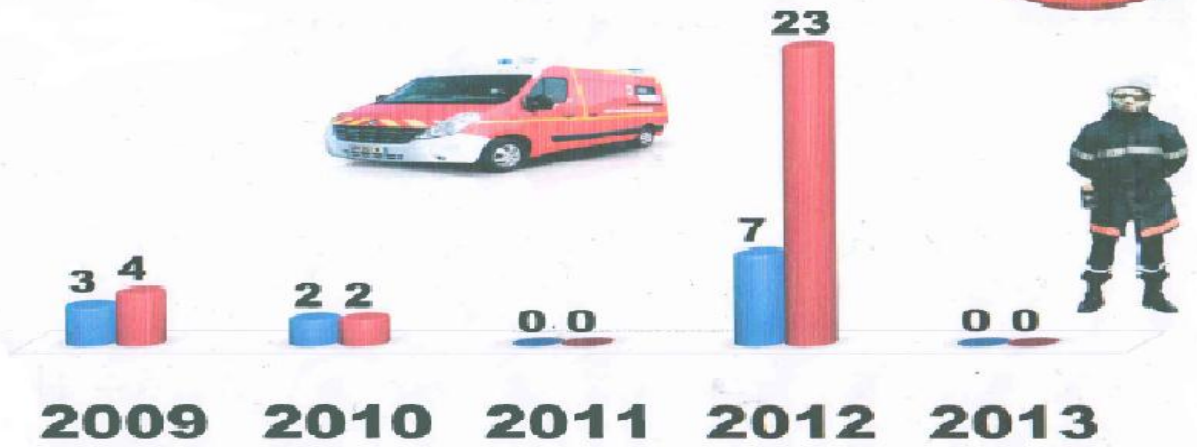






## حصيلة التدخلات في الأختناقات

عدد التدخلات      عدد المسعفين



## حصيلة التدخلات في الحوادث المنزلية

