

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهدي  
- أم البواقي -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية

الموضوع:

أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية  
(دراسة ميدانية في ولاية سكيكدة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماسترفي علم النفس العيادي

تحت إشراف  
الدكتورة: ابرييم سامية

إعداد الطالب:  
العايب كمال

أعضاء لجنة المناقشة :

الصفة :	الرتبة العلمية :	الإسم واللقب :
رئيساً	أستاذة مساعدة *أ*	أ / بن عيسى فريدة
مشرفاً ومقرراً	أستاذة محاضرة *ب*	د / ابرييم سامية
عضواً	أستاذة مساعدة *أ*	أ / ميمش صباح

السنة الجامعية : 2013 – 2014

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

قال تعالى : { وَ قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا } [ طه : 114 ] و قال تعالى : { قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ } [ الزمر : 9 ] و قال تعالى : { يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ } [ المجادلة : 11 ] و قال تعالى : { شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَ أُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ } [ آل عمران : 18 ] و قال تعالى : { وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَ الرَّاْسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا } [ آل عمران : 7 ] و قال تعالى : { إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ } [فاطر : 28]

## شكر وتقدير

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان ، حمداً يليق بجلاله وعظمته . وصلّ اللهم على خاتم الرسل ، من لا نبي بعده ، صلاةً تقضي لنا بها الحاجات ، وترفعنا بها أعلى الدرجات ، و تبلّغنا بها أقصى الغايات من جميع الخيرات ، في الحياة وبعد الممات . والله الشكر أولاً وأخيراً ، على حسن توفيقه ، وكريم عونه، وعلى ما منّ وفتح به عليّ من إنجاز لهذه الأطروحة ، بعد أن يسّر العسير، وذللّ الصعب ، وفرّج الهم ، وعلى تفضّله عليّ بوالدّين كريمين شقّا لي طريق العلم ، وكانا خير سند لي طيلة حياتي الدراسية من تشجيع ودعاء وصبر وعطاء والدي العزيز الأستاذ الدكتور/ عدنان بن محمد وزان معالي مدير جامعة أم القرى ، أحمد الله على أنك من رسخ بأعماق ذاتي التي هي زادي الأمثل لأكمل بها مسيرة قافلتني رأساً شامخاً أعتز بأني ممن تربى على يديك . وأشكر أُمي

# أهداء

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخالصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع

إلى منارة العلم المصطفى علم المتعلمين إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من حق فيهما قوله تعالى [وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا

رَبَّيْنِي صَغِيرًا] (الإسراء: 23،24). إلى روح أبي الذي سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء

والذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بالحكمة والصبر والذي العزيزرحمه الله و أدعوا الله أن يجعل هذا العمل صدقة جارية فادعوا له بالرحمة والمغفرة جازكم الله خيراً.

إلى من طالما حلمت أن تبصر نجاحي وتفوقى المتواصل في دراستي فهي ذلك ينبوع الذي لا يمل العطاء.

إلى من كان دعائها سر نجاحي.الغالية.....أمي

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة ومن قاسموني حليب الامومة ومن كانوا ملاذي وملجني.....إخوتي.

سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف الى قليلا من الدكريات وصوراً  
تجمعنا برفاق وأحباب كانوا الى جانبنا

إلى كل الأصدقاء وكل طالب علم يبتغي بناء مجتمع صالح والى كل من يجمع بين سعادتني  
وحزني....الى كل من عرف كمال الى كمال في حد ذاته الى كل هؤلاء أهدي ثمرة  
جهدي..... الى كل من سقط من قلبي سهواً شكراً لكم جميعاً.



## الفصل الثاني : الضغط النفسي

- تمهيد ..... 23
- 1 - لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي ..... 24
- 2 - تعريف الضغط النفسي..... 25
- 3 - المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي ..... 29
- 4 - إتجاهات دراسة الضغط النفسي ..... 30
- 5 - مصادر الضغط النفسي ..... 32
- 6 - أنواع الضغط النفسي ..... 37
- 7 - علامات وأعراض الضغط النفسي ..... 37
- 8 - المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي ..... 38
- 9 - النظريات المفسرة للضغط النفسي ..... 39
- 10 - تعقيب عام على النظريات المفسرة للضغط النفسي ..... 47
- 11 - إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي ..... 48
- 11-1 - الأساليب الوقائية ..... 48
- 11-2 - الأساليب العلاجية..... 50
- خلاصة..... 56

## الفصل الثالث : دافعية الإنجاز

58.....	تمهيد.....
58.....	1 - نبذة عن الدافعية للإنجاز .....
59.....	2 - تعريف الدافعية للإنجاز .....
61.....	3 - بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية للإنجاز.....
61.....	4 - أنواع دافعية الإنجاز .....
62.....	5 - خصائص دافعية الإنجاز .....
62.....	6 - خصائص الأفراد ذو الدافعية للإنجاز.....
63.....	7 - مكونات الدافعية للإنجاز .....
65.....	8 - النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز.....
68.....	9 - تعقيب عام على النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.....
69.....	10 - أساليب قياس دافعية الإنجاز .....
71.....	11 - أساليب تنمية دافعية الإنجاز.....
72.....	12 - طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز.....
73.....	خلاصة .....

## الفصل الرابع : الحماية المدنية

75.....	تمهيد .....
75.....	1 - تعريف الحماية المدنية .....

- 76..... 2 - مهام الحماية المدنية
- 77..... 3 - وحدات الحماية المدنية
- 78..... 4 - الحياة الإجتماعية، الصحية والمهنية لأعوان الحماية المدنية داخل الوحدة
- 81..... 5 - العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية
- 83..... 6 - ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغط النفسي الناتج عن المهنة
- 86..... 7 - حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية لولاية سكيكدة
- 87..... 8 - التعليق على إحصائيات تدخل الحماية المدنية
- 88..... خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس : إجراءات الدراسة المنهجية

- 91..... تمهيد
- 91..... 1 - منهج الدراسة
- 91..... 2 - مجتمع الدراسة
- 91..... 3 - عينة الدراسة
- 92..... 1-3 - خصائص الدراسة
- 93..... 4 - أدوات الدراسة
- 94..... 5 - إجراءات الدراسة
- 95..... 6 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة



## الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.....	96
1- عرض النتائج .....	97
2- مناقشة وتفسير النتائج .....	99
3- إستنتاج عام .....	104
4- توصيات الدراسة .....	105
5- الدراسات المقترحة .....	105
6- خاتمة الدراسة .....	106
قائمة المراجع .....	108

الملاحق

ملخص الدراسة

---

## شكر و عرفان

---

## إهداء

---

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
37	علامات وأعراض الضغط النفسي	1
86	حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية لولاية سكيكدة لعام 2013	2
92	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	3
92	توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل	4
97	معامل الارتباط بين درجة الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية	5
98	نتائج تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد الحماية المدنية	6
99	نتائج تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الدافعية للإنجاز بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد الحماية المدنية	7

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
40	تخطيط عام لنظرية سيلبي	1
43	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	2
45	نمودج مارشال للضغوط	3
46	نمودج كوبر يوضح بيئة الفرد كنمودج للضغط	4
47	نمودج هيب	5





## فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
37	علامات وأعراض الضغط النفسي	1
86	حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية لولاية سكيكدة لعام 2013	2
92	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	3
92	توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل	4
97	معامل الارتباط بين درجة الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية	5
98	نتائج تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد الحماية المدنية	6
99	نتائج تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الدافعية للإنجاز بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد الحماية المدنية	7



## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
40	تخطيط عام لنظرية سيلبي	1
43	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	2
45	نمودج مارشال للضغوط	3
46	نمودج كوبر يوضح بيئة الفرد كنمودج للضغط	4
47	نمودج هب	5

## مقدمة :

تتسارع في عصرنا هذا أحداث الحياة ، حتى أن بعض الناس لم يعد في إستطاعته مواكبة التطور التقني الذي يشهد العالم ، والذي يساهم كثيرًا في راحة الإنسان ، وفي الوقت نفسه أثقل كاهله بكثير من المسؤوليات على حساب عمره و وقته ، بل أن أنه في الكثير من الأحيان يأتي جامحا لا يستطيع الإنسان الوقوف أمامه أو الحد من إمتداده .

ومن هذا المنطلق يمكن أن يظهر الضغط النفسي الذي يتمثل في عدم القدرة على مواجهة التحديات أو القيام با المسؤوليات المنوطة بالوسائل والإمكانيات المتاحة وهذا يجعل الفرد أسير القلق والخوف وعدم الإستقرار النفسي ، وعليه فإن الضغط النفسي لا يهدد الصحة النفسية والجسدية فحسب ، بل أصبح يهدد الحكومات والمنظمات وباقي القطاعات الأخرى،فا التطور التكنولوجي السريع أثر بدوره على حركية المجتمع ، وكذلك طريقة عمل المنظمات ، وإنعكس ذلك بصورة مباشرة على الحياة العملية للعمال ، مما يثر على حالتهم النفسية وكدى علاقاتهم الإجتماعية ، وهذا ما يحد من قدراتهم على تحقيق الأهداف التنظيمية وإنجاز المهام المسندة إليهم على أكمل وجه ، وهذا ما يخلق ضرورة مراعاة العنصر البشري خاصة من الناحية النفسية والإجتماعية وذلك عن طريق تحقيق الإشباع لمختلف الحاجات وإثارة دافعية إنجازهم لمهامه .

وهذا ما ولد لنا الرغبة في البحث والوقوف على أهمية الموضوع ، وحتى نتمكن من تجسيدة عل أرضية الواقع سلطنا الضوء على أحد الفئات من العمال الجزائريين وبالضبط في ولاية سكيكدة ، وهم أعوان الحماية المدنية اللذين هم في أمس الحاجة إلى الإستقرار النفسي لتقديم أداء مهني بدافعية عالية والتي تعتبر من أهم العوامل المحركة للسلوك الإنساني .

ولذلك يجب على المنظمات المختلفة العمل على وضع إستراتيجية نواجهه من خلالها الضغط النفسي ، حتى يسهل على العمال القيام بمهامهم على أكمل وجه ، وذلك من خلال الإهتمام با الجانب النفسي للأعوان مثله مثل الجانب الجسمي بالإضافة إلى توفير بيئة مناسبة تتناسب مع طبيعة العمل والمتطلبات التي هي في تغير مستمر، وذلك من خلال بدل المزيد من الجهد والعطاء .

ومن خلال المعطيات السالفة الذكر والواقع المعاش لهذه الفئة من العمال تولد لنا دافع كبير للقيام بدراسة حول موضوع الضغط النفسي وأثره على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، حيث لم تتل هذه الدراسة الإهتمام الكافي والوافي على حد علم الطالب من خلال البيئة المحلية وقد قسمنا الدراسة إلى جانبين ، جانب نظري وآخر تطبيقي ولقد إحتوى الجانب النظري على الفصول الآتية :

الفصل الأول : تم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة مرورا بأهدافها وأهميتها وحدودها متعرضين الدراسات السابقة والمصطلحات الأساسية للدراسة خالصين إلى فروض الدراسة.

أما الفصل الثاني : نجد الضغط النفسي ، حيث جاء فيه كلما يتعلق بالضغط النفسي من إتجاهات ومصادر وأنواع ، ثم التطرق إلى العلامات والأعراض المؤدية إليه ، ليتم بعد ذلك إبراز أهم المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط ومن ثم التعرّيج على أهم النظريات المفسرة للضغط التي يعقبها تعقيب عام على هذه النظريات .

الفصل الثالث : الدافعية للإنجاز ، وفي هذا الفصل تم التعرف على كل المفاهيم الخاصة بالدافعية للإنجاز من أنواع وخصائص ومكونات ليتم بعد ذلك إدراج النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز مع التعقيب العام عليها ، وفي الأخير نجد أساليب قياس الدافعية وطبيعة العلاقة بين الضغط و الدافعية .

الفصل الرابع : الحماية المدنية ، وهي آخر فصل نظري ، وتم فيه التعريف بالحماية المدنية من خلال مهامها ووحدتها وكذلك الحياة العامة لأعوانها والعوامل المسببة للضغط النفسي لديهم ومن تم ردود الفعل إزاء هذا الأخير .

وفي آخر المطاف نستعرض حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية مع التعليق عليها .

الجانب الميداني يحتوي على فصلين

الفصل الخامس : الدراسة الميدانية ، حيث بدأنا بالمنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة وصولاً إلى أدوات جمع البيانات والإجراءات لنتهي في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

الفصل السادس : وتم في هذا الفصل التعرض إلى عرض النتائج مع المناقشة والتفسير ليتم في الأخير التطرق إلى إستنتاج عام الذي هو بمثابة ملخص عام لها توصلنا فيه إلى نتائج ثم قمنا بتقديم بعض التوصيات والإقتراحات المستمدة من الواقع المعاش داخل الوحدة المدنية التي هي محل الدراسة راجين الإسهام ولو بقليل في الإستقرار النفسي الذي لا يمكن فصله عن الصحة الجسمية .

الجامعة الوطنية  
البحرينية

## الفصل الأول : طرح الإشكالية

1 - إشكالية الدراسة

2 - أهداف الدراسة

3 - أهمية الدراسة

4 - حدود الدراسة

5 - الدراسات السابقة

5-1 - تعقيب عام على الدراسات السابقة

5-2 - أوجه الاختلاف و التشابه مع الدراسات السابقة

6 - تحديد مصطلحات الدراسة

7 - فرضيات الدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

إن التطور الذي يشهده العالم أسهم بقسط كبير في راحة الإنسان ، و في الوقت نفسه أثقل كاهله بكثير من المسؤوليات و الإلتزامات ، التي أصبحت الشغل الشاغل لكل فرد مناو هذا في ظل التغيرات و المتطلبات الزاهنة التي قد تفوق القدرات، و من ثمة بخطر فقدان التوازن النفسي مما يجعله عرضة لمختلف الإضطرابات النفسية ، و من أهمها نأخذ الضغط النفسي.

لقد أصبح الإنسان المعاصر يعيش زمنًا كثرت فيه و تعددت روافد الضغوط النفسية الذي إمتاز بالتغيير المستمر و السريع و أصبحت الكماليات شيئًا فشيئًا ضروريات، هذا ما جعل الإنسان يواجه الكثير من التحديات و الرهانات ، لعل و عسى أن يتمكن من تلبية حاجاته و إشباع رغباته ، و هذا من أجل الراحة النفسية و الجسمية على حد سواء و الإبتعاد عن هاجس الإحباط و القلق و الفشل في تلبية تلك المطالب و في ظل هذه التحديات زاد إهتمام العلماء و الدارسين بدراسة الضغط النفسي بحكم علاقته المباشرة سواء ما كان منها الحياة الشخصية أو الجو العملي ، الذي يربط الفرد بغيره من الناس و يجعله يؤثر و يتأثر بهم، و لقد أدركت المجتمعات و المنظمات الأهمية القصوى للضغط النفسي و هذا ما أكدته الدراسات ، فالإحصائيات تشير إلى أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي و 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية و 25% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي.



( بوناب ، 2013 ، ص. 8 ) .

و كذلك حسب الإحصائيات التي نشرها المعهد الأمريكي للضغوط (AIS) في موقعه أن

26% يعانون غالبا ضغوط العمل و الإحترق النفسي . ( بوحارة ،2012، ص.3)

فبالإضافة إلى هذه الإحصائيات المنذرة بالخطر الذي يفرض علينا بدل المزيد من البحث

لما له دور و تأثير على باقي المتغيرات ، التي لها علاقة مباشرة بالضغط ، و من بينها

الدافعية للإنجاز التي إنحصرت في عدة دراسات و خاصة دراسة إبراهيم رضوان بوناب التي

أثبتت وجود علاقة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز ( بوناب،2013، ص.106) .

وباعتبار الدافعية للإنجاز من أحد الجوانب في كل ما قدم علم النفس و أصبحت في

السنوات الأخيرة معلما من المعالم المميزة للدراسة و عاملا مهما في توجيه و تنشيط سلوك

الفرد و إدراكه للمواقف و كذا البحث في ديناميات الشخص، و من هذه المعطيات اتخذنا

أعوان الحماية المدنية كعينة لدراستنا باعتبارها من ضمن المؤسسات التي يتعرض عمالها

لمصادر مختلفة من الضغوط .

فبالنظر للمخاطر المستقرة في أعمالهم التي تتطلب الحيلة و الحذر عند التدخل السريع

لإنقاذ الأشخاص و ممتلكاتهم خصوصا عندما تزداد الأعباء و المسؤوليات و هذا ما قد

يعرقل في إنجاز المهام على أكمل وجه و بذلك تقل دافعية الإنجاز لديهم و كذا الحماس و

التفوق و هذا بدوره يخلق نتائج سلبية على الفرد خصوصا المؤسسة عموما، فمن خلال هذه

الإختلالات التي تنتج عليها اثار وخيمة وبغرض تدارك الأمور في أوانها، ارتأينا في هذا البحث بدراسة حول الضغط النفسي لدى رجال الحماية المدنية و علاقته بدافعية الإنجاز .

فالصحة النفسية لهؤلاء الأعوان لا تقل أهمية عن صحتهم الجسدية للقيام بالمهام

المنسوبة إليهم في أحسن الأحوال و بأكبر قدر من النشاط و الدافعية للإنجاز .

و سنتناول في دراستنا أعوان الحماية المدنية لولاية سكيكدة و لإجراء هذه الدراسة نطرح

التساؤل التالي : ما أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ؟

و تحت هذا السؤال تندرج الأسئلة الفرعية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية

المدنية تعزى إلى متغير الخبرة (عدد السنوات) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية من مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية

المدنية تعزى إلى متغير الخبرة (عدد السنوات) ؟

## 2- أهداف الدراسة

- التعرف على درجة تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز .

- التعرف على درجة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية حسب

متغير الخبرة.

- التعرف على درجة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية حسب

متغير الخبرة.

### 3 - أهمية الدراسة :

تعاني العديد من المنظمات في العصر الحالي من إزدياد الضغوط النفسية التي أصبحت تهدد الإستقرار النفسي و إنعكاساته على عدة متغيرات و بالأخص الدافعية للإنجاز و تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كون أعوان الحماية المدنية من المؤسسات الجزائرية التي يواجه أفرادها الكثير من الصعوبات نظرا لطبيعة العمل الذي يجعلهم في حيطة وحذر بإستمرار و هذا ما قد يؤدي الى إرتفاع الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على حالتهم الصحية و النفسية مما يخلق لديهم جو من الروتين و الملل يتسبب في إنخفاض دافعية إنجازهم التي هي عصب الحياة ، و ينبغي أن يوجه إليها الإهتمام اللازم من أجل مساعدة المسؤولين في وضع إستراتيجيات تسمح لإدارة الضغوط و الحفاظ على الرضى و الإستقرار و ذلك لزيادة الدافعية للإنجاز .

بالإضافة إلى الأفكار و العناصر التي يتم تناولها في هذا الموضوع من أجل الإسهام في إيجاد سبل و طرق توضح التعامل مع أعوان الحماية المدنية ، و مراعاة حالتهم النفسية التي هي من الضروريات في إتمام المهام و مسايرة الأحداث و الحياة اليومية للمواطن على أحسن وجه .

و تكمن أيضا الأهمية في قلة الدراسات و البحوث التي تهتم بأثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز على أعوان الحماية المدنية الذين هم بأمس الحاجة إلى مثل هذه الدراسات و هذا في حدود علم الطالب من خلال إطلاعه .

## 4- حدود الدراسة :

لقد كانت حدود الدراسة على النحو التالي :

### 4-1 - الحدود البشرية :

أجريت الدراسة على أعوان الحماية المدنية الذكور العاملين في ولاية سكيكدة .

### 4-2 - الحدود الزمنية :

تم إجراء هذه الدراسة خلال السداسي الثاني من السنة الجامعية 2015/2014 ابتداء من

15 فيفري .

### 4-3 - الحدود المكانية :

- تم إجراء هذه الدراسة على مستوى الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية سكيكدة وكذلك

على مستوى الوحدة الثانوية للحماية المدنية بدائرة تمالوس .

### تحديد مصطلحات الدراسة :

تتضمن هذه الدراسة المصطلحات الأساسية التالية :

#### • الضغط النفسي

الضغط النفسي هو حالة من التوتر الشديد ، يحدث بسبب عدة عوامل خارجية تضغط

على الفرد و بذلك يحدث له حالة من إختلال التوازن (بطرس،2008، ص.371).و ويعرف

الضغط النفسي إجرائيا في هذه الدراسة على أنه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة

الدراسة عند تطبيق مقياس الضغط النفسي من إعداد الباحث بوناب (2013)

## • تعريف دافعية الإنجاز (موسى، 1981)

الدافع للإنجاز هو الرغبة في تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي يوجه السلوك

(موسى، 1981، ص.5) .

و تعرف دافعية الإنجاز إجرائيا في هذه الدراسة على أنها الدرجة الكلية التي يتحصل

عليها أفراد عينة الدراسات عند تطبيق مقياس دافعية الإنجاز من إعداد "بوناب" (2013)

## • أعوان الحماية المدنية :

الحماية المدنية مرفق عمومي مهامه حماية الأشخاص و الممتلكات ، أين طبيعة

مهامه تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التقنية و العصرية و هي مرفق موضوع تحت وزارة

الداخلية تتمتع بهيكل خاص للتكفل بالمهام الإنسانية المنوطة ، وميزانية مستقلة كما أنها

تتمتع بتنظيم إداري (تقني وعملي ) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها

( عثمان، 2010 ، ص.97) .

أما في الدراسة الحالية فيعرف أعوان الحماية المدنية إجرائيا بأنهم أعوان للحماية

المدنية العاملين بولاية سكيكدة و الساهرين على حماية الأشخاص و الممتلكات العامة .

## 5-الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة ذات الدور الإيجابي لكل باحث و ذلك من أجل الإستفادة من

أهم النتائج المتوصل إليها الباحثون ، و ربطها بالدراسة الحالية .

و قد تم الإطلاع على الدراسات العربية و الأجنبية الخاصة بالضغط النفسي و الدافعية

للإنجاز ، و ذلك حسب علاقة كل دراسة بأحد الفرضيات المصاغة و تم تقسيمها إلى ثلاثة محاور كالتالي :

- دراسات تناولت الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز

- دراسات تناولت الضغط النفسي

- دراسات تناولت الدافعية للإنجاز

**أولاً: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز :**

**1 - دراسة (عثمان، 2010)**

**عنوان الدراسة :**

" الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ببيسكرة "

تمحورت هذه الدراسة حول التعرف على علاقة الضغوط المهنية بدافعية الإنجاز .

و بعد تحليل و إثراء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق مقياسي جمع البيانات على عينة

الدراسة ، تم تفريغ البيانات و معالجتها إحصائيا و تفسيرها فتوصلت نتائج الدراسة إلى ما

يلي :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط المهنية و دافع النجاح

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط المهنية و دافع تجنب الفشل و عموما ما يمكن

قوله أن هذه الدراسة كشفت على أن دافعية الإنجاز لا ترتبط بالضغوط المهنية لدى أعوان

الحماية المدنية (عثمان، 2010، ص.150) .

## 2 - دراسة ( بوحارة ، 2012 )

### عنوان الدراسة :

" الإحتراق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية الميدانية و ذلك بمديرية الحماية المدنية و بعض الوحدات بولايتي عنابة و الطارف " .

وكان الهدف من هذه الدراسة هي محاولة الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية .

و عليه أسفرت نتائج الدراسة بعد التحليل الإحصائي على أن مستوى الإحتراق النفسي لدى أفراد العينة متدني مع عدم وجود علاقة بين مستوى الإحتراق النفسي و الأداء الوظيفي كما أشارت أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الإحتراق ترجع إلى مستوى السن الحالة المدنية والأقدمية (بوحارة، 2012، ص.170) .

## 3 - دراسة ( بوناب ، 2013 )

### عنوان الدراسة:

"الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات و علاقته بالدافعية للإنجاز لدى عمال تكرير البترول بسكيكدة " .

و تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و الدافعية نحو الإنجاز

و تم إستخدام المنهج الوصفي التحليلي باستخدام العينة العشوائية المنتظمة ، و تم جمع

البيانات باستخدام استمارتين لقياس الضغط النفسي و دافعية الإنجاز و بعد القيام بالتحليل و

تفسير البيانات كشفت الدراسة على أن نسبة منخفضة من العمال يعانون الضغط النفسي حيث بلغت 29% في حين بلغت نسبة العمال الذين لديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الإنجاز 70% .

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز حسب متغيرات الدراسة .

**ثانياً: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي :**

**الدراسات العربية :**

**1 - دراسة (عزت وجلال، 1997 )**

**عنوان الدراسة :**

" العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن، والجنس ، و الخبرة" .

وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها :

- وجود علاقة إرتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية و العمر الزمني و مدة الخبرة

( بوناب، 2013، ص.13) .

**2 - دراسة ( متولي، 2000 )**

**عنوان الدراسة :**



" معرفة الفروق في الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا لمتغير الجنس و عدد السنوات " .

و دلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في مدة الخبرة لصالح المعلمين و المعلمات الأقل خبرة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات ،أي أن المعلمات الأقل خبرة أكثر المجموعات معاناة من الضغوط النفسية .(قويدري،2011، ص.15) .

### 3 - دراسة ( أحمد،2005 )

عنوان الدراسة :

" عوامل الضغط و علاقتها بالقلق و الإكتئاب و علاقتها ببعض المتغيرات ( الأقدمية ،

نمط السلوك )" فكانت النتائج كمايلي :

- يعاني المدرسون من مستوى ضغط عام

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المؤشر العام للضغط و الأعراض الإجهادية ( القلق و

الاكتئاب ) .

- إن متغير الأقدمية في التعلم دل على أن فئة 10 سنوات فما فوق أكثر معاناة

من الضغط من الفئة الأقل خبرة (قويدري،2011، ص.15)

### 4 - دراسة (قويدري،2011 )

عنوان الدراسة :

" علاقة الضغط النفسي و المهني ببعض الإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من مدرسين الطور الإبتدائي و المتوسط " .

حيث إنتهت هذه الدراسة بمجموعة من النتائج تم عرضها و تفسيرها و سنذكر بعض هذه النتائج للإستفادة منها في موضوع بحثنا .

بينت الفرضيات أن هناك إرتباطا موجبا دالا إحصائيا بين الضغوط النفسية و المهنية و بين الإضطرابات السيكوسوماتية عند عينة من المعلمين .

و كذلك تم الكشف عن الفروق في درجة الضغوط النفسية و المهنية حسب متغير الخبرة المهنية و قد أسفرت نتائج الدراسة أن المدرسين الذين تتراوح خبرتهم ما بين 11 - 20 سنة أكثر شعورا بالضغط المهني و النفسي. (قويدري، 2011، ص. 172) .

#### الدراسات الأجنبية :

1 - دراسة سميث و بورك ( bourk et smith , 1992 )

#### عنوان الدراسة :

" العلاقة بين ضغط العمل و الرضى المهني و أظهرت الدراسة أن ظروف العمل و أعبائه تؤثر بشكل مباشر في أحداث الضغط " كما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات الجنس و سنوات الخبرة و المركز الوظيفي لها تأثير في إحداث ضغوط (قويدري، 2011، ص. 13) .

1 - دراسة: بوردين ( burden, د ت )

#### عنوان الدراسة :

" معرفة العوامل المؤثرة على النمو المهني للمعلم " .

فمن خلال الدراسة التي قام بها "بوودن" اتضح التأثير الإيجابي على النمو المهني للمعلم لكل من عدد السنوات ( الخبرة ) و خصائصه الشخصية (أنو،2003،ص.51) .

**3 - دراسة: ساندرز و واتكنز ( د ت , watknez et sendrez )**

**عنوان الدراسة :**

" علاقة ضغوط الحياة و أسلوب حياة المعلم بضغط مهنة التدريس " .

و قد أوضحت الدراسة أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة هو أكثر إحساسا بضغط المهنة و أن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الإقتصادي للمهنة و علاقة المعلم بطلابه .

( قويدري،2011،ص.15) .

**ثالثا : الدراسات التي تناولت الدافعية للإنجاز**

**الدراسات العربية :**

**1 - دراسة (السليمان،2000)**

**عنوان الدراسة :**

" السلوك القيادي للمدرب الرياضي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب

الجماعية " .

حيث كان الهدف في هذه الدراسة هو التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين و علاقته بدافعية الإنجاز و كذلك التعرف على المتغيرات التالية ( السن ، سنوات الخبرة ) في مجال التدريب و هذا ما يهمننا في دراستنا الحالية و قد أستخدم الباحث المنهج الوصفي معتمداً في ذلك على مقياس السلوك القيادي و مقياس أنماط دافعية الإنجاز . و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة بين السلوك القيادي و بين دافعية الإنجاز للاعبين .

و كذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي و بين دافعية الإنجاز في بعد دافع إنجاز النجاح و ذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية من (16) سنة فما فوق مقارنة بذوي الخبرة المنخفضة من (1 - 5 سنوات ) . (علي،2009،ص ص.30-31) .

## 2 - دراسة ( شواشرة،2007)

### عنوان الدراسة :

" فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في إشارة دافعية الإنجاز لدى طالب يعاني من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي " .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج إرشادي في استشارة دافعية الإنجاز لدى

طالب يعاني من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي .

أظهر التحليل الكمي و النوعي في هذه الدراسة بشقيها التشخيصي و العلاجي أن الطالب يعاني من تدني دافعية الإنجاز و التحصيل الدراسي و يفتقر مفهوم واضح حول الذات ، كما أظهرت الدراسة أن برنامج الإرشاد التربوي المطبق كان فاعلا في إثارة دافعية الطالب و رفع تحصيله الأكاديمي (شواشرة،2007،ص.2) .

### 3 - دراسة : ( شوشان،2009 )

#### عنوان الدراسة :

" النمط القيادي لمديري الثانويات و علاقته بدافعية الإنجاز لدى الأساتذة " .

لقد حاولت هذه الدراسة الإجابة و التعرف على سؤالين هما :

هل توجد علاقة إرتباطية بين النمط القيادي للمديرين و دافعية الإنجاز لدى الأساتذة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات

الجنس و الخبرة ؟

و بعد إستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- هناك علاقة إرتباطية بين النمط القيادي لمديري الثانويات و دافعية الإنجاز لدى الأساتذة.

و من جهة أخرى توصل الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في

دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات الخبرة ( عدد السنوات العمل ) .(شوشان،2009،ص،6)

الدراسات الاجنبية:

### 1 - دراسة كلنجر ( klingor ,1966 )

و قد حاول في هذه الدراسات التي بحثت " العلاقة بين دافعية الإنجاز و التحصيل الأكاديمي " تبين أن هناك دراستين من كل خمسة دراسات تمت مراجعتها ، أثبتت أن الطلاب ذوي الدافعية العالية للإنجاز كانوا أعلى تحصيلًا من الآخرين ذوي الدافعية المنخفضة في الإنجاز (موسى، 1987، ص. 64 ) .

## 2 - دراسة ماكلياند (johnson meclelland, 1968)

### عنوان الدراسة :

" التدريب على دافعية الإنجاز مع الطلاب المعرضين للفصل من المدرسة " .  
و قد استهدفت هذه الدراسة اختبار فعالية برنامج لتنمية دافعية الإنجاز لدى الطلبة المتسربين و دائمي الهروب و يعانون من الإضطرابات .  
حيث انطلقت هذه الدراسة من افتراض أن التدريب على برنامج لتنمية الدافعية سوف يكون مفيدا و معاونًا للطلاب المعرضين للفصل .

و قد أشارت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين أكملوا التدريب كله قد تحسن أدائهم الدراسي و تحسنت إتجاهاتهم نحو المدرسة و بالتالي يمكن القول بأن ثمة تأثيرًا دالا واسع المدى .  
و تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تؤكد على أن التدخل السيكولوجي يمكن أن يؤدي إلى تحسن دال في معالجة مشكلات الطلاب . (ابوشقة، 2007، ص ص 107 -

(108

## 3 - دراسة سيرى ( siry , 1990 )

## عنوان الدراسة :

" التحقق من العلاقة بين مستوى الطموح لدى مرتفعين و منخفضين دافعية الإنجاز و بين قدرتهم على حل المشكلات " .

و قد كشفت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي مستوى الطموح العالي للإنجاز كان أداءهم عاليا في حل المشكلات و بفارق دالا إحصائيا عن زملائهم منخفض الطموح للإنجاز (شواشرة،2007،ص.8) .

## 5-1 تعقيب عام على الدراسات السابقة :

تم القيام بعرض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات دراستنا ( الضغط النفسي دافعية الإنجاز ) و ذلك من أجل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات و محاولة الإستفادة منها و توظيفها في دراستنا الحالية ، و قد تفاوتت هذه الدراسات في أهدافها و فرضياتها و كذا نتائجها ، و بعد الإطلاع عليها إتضح ما يلي :

## من حيث الموضوع :

### أولا: الدراسات التي تناولت الضغط النفسي و دافعية الإنجاز :

كان هناك تشابه إلى حد ما بين بعض الدراسات في الموضوعات التي تناولناها فدراسة

(بوناب ،2013 ) تناولت الضغط النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى عمال قطاع

المحروقات ، في حين الدراسة التي قامت بها (عثمان، 2010 ) و التي تناولت الضغوط

المهنية و علاقته بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية إختلفت مع دراسة " بوناب "

في العينة .

في حين دراسة ( بوحارة ،2012 ) التي تناولت الإحترق النفسي و الأداء الوظيفي لدى

أعوان الحماية المدنية لم تختلف كثيرا عن الدراستين السابقتين ، حيث إعتمدت على

الإحترق بدل الضغط فالإحترق هو أحد المراحل المتقدمة من الضغط ، و كذلك الأداء

الوظيفي الذي يمثل الإنجاز ، و إختلفت العينة مع دراسة " بوناب " .

### من حيث النتائج :

أسفرت نتائج الدراسة التي قامت بها (عثمان،2010)على أن دافعية الإنجاز لا ترتبط

بالضغوط المهنية ، ونفس الشيء من خلال ما توصلت إليه بوحارة و هو عدم وجود علاقة

بين مستوى الإحترق النفسي و الأداء الوظيفي .

في حين نتائج الدراسة التي كشف عنها " بوناب " كشفت عن علاقة عكسية قوية بين

الضغط النفسي و دافعية الإنجاز .

### ثانيا : الدراسات التي تناولت الضغط النفسي :

يعتبر موضوع الضغط من المواضيع التي نالت قسطا كبيرا من الدراسة و قد حاولنا إلقاء

الضوء على البعض من هذه الدراسات التي لها صلة بموضوع الدراسة مستهلين بذلك

دراسات عربية و أجنبية .

### الدراسات العربية :



- تناول (قويدري، 2011) في دراسة علاقة الضغط النفسي و المهني ببعض الإضطرابات  
السيكولوجية و قد إعتد في دراسته على الخبرة المهنية ، فتوصل إلى أن المدرسين الذين  
تتراوح خبرتهم ما بين 11—20 سنة أكثر شعورًا بالضغط المهني و النفسي .

- في حين الدراسة التي توصل إليها (متولي، 2000) بينت أن المعلمات الأقل خبرة أكثر  
المجموعات معاناة و هذا ينعكس مع الدراسة التي قام بها " قويدري "

- و نجد الدراسة التي تناولها ( عزت، و جلال، 1997) أثبتت وجود علاقة إرتباطية موجبة  
بين الضغوط النفسية و مدة الخبرة و هذا موافق لدراسة" قويدري " .

#### الدراسات الأجنبية :

أظهرت الدراسة التي قام بها (سميث و بورك ) ان عدد السنوات لها تأثير في احداث  
الضغوط و كذلك أوضحت الدراسة التي قام بها (ساندرز و وتكنز) ان المعلم الذي يعاني  
من ضغوط عامة في حياته هو أكثر احساسا بضغوط المهنة و من هنا يتضح ان كل  
دراسة اهتمت بجانب له علاقة بالضغط النفسي .

#### ثالثا : الدراسات التي تناولت الدافعية للإنجاز :

و قد أخذنا بعض الدراسات العربية و الأجنبية التي لها علاقة بمتغير الدافعية للإنجاز و  
بالتالي لها صلة مع دراستنا الحالية .

#### الدراسات العربية :

و كانت الدراسة التي قام بها ( شوشان،2009) هي النمط القيادي لمديري الثانويات و

علاقتها بدافعية الإنجاز و أسفرت هذه الدراسات على وجود علاقة إرتباطية بين النمط

القيادي و دافعية الإنجاز .

و كانت الدراسة التي قام بها ( السليمان،2000) مشابهة لدراسة "شوشان " و أسفرت

كذلك على نفس النتيجة ،إلى أن الدراسة التي قام بها ( السليمان ) تختلف في عدد سنوات

الخبرة التي لها دلالة إحصائية في المجال الرياضي عكس دراسة " شوشان " التي أثبتت أنه

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخبرة .

وعند الذهاب إلى دراسة (شواشرة،2007) التي إهتمت بفاعلية برنامج في الإرشاد التربوي

على الدافعية للإنجاز لدى طالب نجد أن هذه الدراسة إتسمت بجانب مغاير للدراستين

السابقتين و توصلت إلى أن برنامج الإرشاد التربوي كان فاعلا في إثارة الدافعية .

### **الدراسات الأجنبية :**

من بين هذه الدراسات ، دراسة (ماكيلاند،1968) و الذي إهتم بفاعلية التدريب على

دافعية الإنجاز مع الطلاب المعرضين للفصل من المدرسة ، و أشارت الدراسة على أن

الطلاب الذين أكملوا التدريب قد تحسن أدائهم الدراسي .

في حين دراسة (كلنجر،1966) لم تتعد على دراسة " ماكيلاند " و التي إهتمت

بالعلاقة بين دافع الإنجاز و التحصيل الأكاديمي ، و كانت نتائجها أن الطلاب ذوي

الدافعية للإنجاز كانوا أعلى تحصيل .

و في نفس السياق ذهب (سيبر، 1990) في دراسته إلى مستوى الطموح لدى مرتفعي و منخفضي دافعية الإنجاز و بين قدراتهم على حل المشكلات فأسفرت الدراسة أن الطلبة ذوي مستوى الطموح العالي للإنجاز كان أداؤهم عاليا في حل المشكلات .  
و من هذه الدراسات الثلاثة تبين دور الدافعية للإنجاز على باقي المتغيرات الأخرى و تأثيرها بشكل فعال و إيجابي .

#### 5-2 أوجه التشابه و الإختلاف مع الدراسة الحالية :

#### 5-2-1 أوجه الإتفاق بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة :

إتفقت في بعض الأهداف و خاصة في التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط و الدافعية للإنجاز .

كذلك إتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في إختيارهم لعينة من الحماية المدنية

كدراسة (عثمان، 2010)، (بوحارة، 2012) .

كذلك تتفق دراستنا في المقاييس المستعملة في الضغط النفسي و دافعية الإنجاز مع

دراسة (بوناب، 2012) .

#### 5-2-2 أوجه الإختلاف في الدراسة الحالية و الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها ، لم نجد دراسة تناولت متغيرات

الدراسة الحالية بصورة كاملة و هذا في حدود علمنا .

و أقرب دراسة إلى دراستنا هي دراسة (عثمان، 2010) التي تناولت الضغوط المهنية في حين تناولت دراستنا الضغط النفسي بصفة عامة .

و كذلك دراسة (بوناب، 2013) إتفقت مع دراستنا في متغيرات الضغط النفسي و دافعية الإنجاز و إختلفت في عينة الدراسة .

ضف إلى ذلك فالدراسة الحالية إهتمت بأعوان الحماية المدنية لولاية سكيكدة و التي تُعد من أخطر الولايات محاطة بالأخطار .

و لم يتم التطرق إلى مثل هذه الدراسات في سكيكدة و على أعوان الحماية حسب علمنا .

## 7 - فرضيات الدراسة :

### ● الفرضية العامة :

" للضغط النفسي أثر على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية " .

### ● الفرضيات الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية

المدنية تعزى إلى متغير الخبرة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الانجاز لدى أعوان رجال الحماية

المدنية تعزى إلى متغير الخبرة .

## الفصل الثاني : الضغط النفسي

تمهيد :

- 1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي
  - 2- تعريف الضغط النفسي
  - 3- المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي
  - 4- إتجاهات دراسة الضغط النفسي
  - 5- مصادر الضغط النفسي
  - 6- أنواع الضغط النفسي
  - 7- علامات وأعراض الضغط النفسي
  - 8- المشكلات السلوكية و الإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط النفسي
  - 9- النظريات المفسرة للضغط النفسي
  - 10- التعقيب على النظريات المفسرة للضغط النفسي
  - 11- إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي
- 11-1 الأساليب الوقائية
- 11-2 الأساليب العلاجية

خلاصة

## تمهيد :

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

وإنطلاقاً من هذه المعطيات، وفي هذا الفصل سوف نتعرض في بداية الأمر إلى نبذة تاريخية عن الضغط النفسي متطرقين إلى مصادره وكدي أنواعه وأغراضه مستدلين بأهم النظريات المفسرة له ، خاتمين باستراتيجيات المواجهة فيما تفرضه علينا البيئة والتحديات الراهنة ، وهذا ما سنتطرق إليه في خطوات متسلسلة لإعطاء مفهوم عام ومناسب لدراستنا التي نحن بصدد دراستها .

### 1 - لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي :

إشتقت كلمة (stress) من الفعل اللاتيني (stringer) والذي يعني ضيق على، شدة، أو ثقة ومنه أخذ الفعل الفرنسي (etreindre) الذي معناه طوق بجسمه ، بدراعيه ظاغماً بقوة ولم يكن لكلمة (styess) وجود في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين على أنها أُستعملت على مدى قرون في اللغة الإنجليزية .

أما في اللغة الإنجليزية فقد وردت ثلاث مصطلحات الإنضغاط (stroin) والضغط

(stressor) ، وجاءت الضغوط (stressor) لتشير الى تلك المؤثرات التي توجد في المجال

البيئي (فيزيائية واجتماعية و نفسية ) والتي لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما .

أما كلمة الضغط (stress) فتعبر عن الحدث بداته أي وقوع الضغط بفاعلية الضغوط

أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الإنضغاط (stroin) الى حالة

الإنضغاط التي يعاني منها الفرد ، والتي تعبر عن داتها با لشعور بالإعساء و الإنهاك و

الإحترق الداتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل قلق أو مكتئب أو متوتر .

وكلمة (stress) مشتقة من علم الفيزياء والميكانيك وهي التي تعني القوة التي تضغط

على شئى آخر وقد تغير من شكله أو حجمه وفي مجال علم النفس تعني هذه الكلمة التوتر

النفسي الشديد ، وبعد الإستخدام الرسمي لمصطلح الضغط في اوائل القرن الرابع عشر و

كان يقصد به في ذلك الحين المشقة و العُسر ، المحنة و الأسى وفي أواخر القرن السابع

عشر أستخدمت كلمة الضغط في سياق العلوم الطبيعية وفي أواخر القرن الثامن عشر عرفت

القواميس الأجنبية الضغط بانه الضيق أو القوة .وحديثًا يستخدم مصطلح الضغط بصفة

عامة لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي الى الشعور بالضيق وعدم الإرتياح للفرد ولكن

هذا الشعور يكمن وراءه التفسير و المعنى الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التفسير هو الذي

يُحدد إما يكون الحدث ضاغطا أو لا . (بوناب,2003, ص ص.27-28) .

## 2 - تعريف الضغط النفسي

### 1-2 - التعريف اللغوي للضغط النفسي

## 2-2 - التعريف اللغوي للضغط

لغة ضغط ضغطا وضغطة : عصره وزحمه وضيق عليه الضغط (بضم الضاء)  
الزحمة والضيق والشدة و المشقة ، الضغط (بفتح الباء ) القهر والضيق و الإضطراب ومنه  
ضغطة القبر أي تضيقه على الميت (شحاته، و النجار، 2003، ص.257) .

## 2-3 التعريف اللغوي للنفس

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

- الروح : فقولك خرجت نفس فلان أي روحه
- جملة الشيء وحقيقته فقولك قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي وقع الهلاك بداتة و حقيقتا
- النفس يعبر بها عن الإنسان جميعه كقولهم عندي ثلاثة أنفس وكقوله تعالى (أن تقول نفسُ يا حسرتي على ما فرطت في جنب الله ) و النفس بمعنى آخر لقوله تعالى ( فإذا دخلتم بيوتا فسلموا على أنفسكم ) (با أخضر، 1430 هـ، ص 111) .

## 2-4 - التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي

### • تعريف (شيخان، 2008)

الضغط النفسي (stress) هو البلى والتمزق الذي تعانيه عقولنا و أجسامنا ، و نحن

نحاول الكفاح من اجل المساواة أو النجاح في محيطنا المتغير باستمرار .

وغالبا مايعتبر الناس الضغط ضغطا في العمل أو ولد مريض أو إزدحام في حركة

السير إن هذه الأحداث قد تكون منبهات أو مثيرات ، ولكن الضغط هو رد فعل الجسم



الداخلي على مثل هذه العوامل ، إن الضغط هو الإستجابة التلقائية في الجسم ،التي يُعدها  
الادرنايين وسائل هرمونات الضغط والتي تثير مجموعة من المتغيرات الفيزيولوجية مثل  
إزدياد معدل سرعة القلب ، وضغط الدم الشرياني و التنفس الأسرع توتر العضلات وجفاف  
الحلق وزيادة كمية السكر في الدم وبعبارات بيولوجية وبسيطة أن الضغط هو حالة إزدياد  
الإثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر (شيخان،2008،ص،6) .

#### • تعريف (عثمان،2002)

الضغط النفسي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة  
كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة  
المعلومات التي تؤدي الى إجهاد إنفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر ، وتؤدي الضغوط  
إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات إنفعالية ، وبيئية دافعة محولة للنشاط ، وسلوك  
لفظي حركي. (عثمان،2001،ص.18) .

#### • تعريف ( إبراهيم ، 1998 )

ويعرف الضغط النفسي بأنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة  
إنفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو  
التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا ،مثلها في ذلك مثل الأحداث  
الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أوالأرق أو التغيرات الهرمونية .  
(حسين،وحسين،2006، ص.21) .

• **تعريف لازاروس (lazarus) :**

يعرف "لازاروس" الضغط بأنه مجموعة متغيرات التي يتعرض لها الفرد ،بالإضافة إلى الإستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر ، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (الطويري،1994،ص.10).

• **تعريف هانز سيلبي (hons selye) :**

هو الإستجابة الغير محددة الصادرة عن الإنسان لأي متغير أو طلب يوجه نحوه والتمعن في هذا التعريف نلاحظ أنه يتضمن الإستجابة الموجبة أو السالبة ، كأن يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يتطلب ضرورة تكيف الفرد والإستعداد للعمل أو الوظيفة الجديدة (green bory ,1987,p.20).

• **تعريف جيمس كويك :**

الضغط عبارة عن الإستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة و اللاشعورية التي يعيشها الفرد، مما يترتب عليه إستنفار لكل موارد الطاقة في الجسم من أجل مواجهة الظروف الضاغطة عند التعرض لها .(الطويري،1994،ص. 10 )

• **تعريف الضغط النفسي حسب الجمعية الأمريكية للطب النفسي :**

وتعرفه الجمعية الأمريكية بأنه الحرمان ،يقتل كاهن الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة مثل فقدان المهنة.(قارة ،2011، ص،17 ) .

من خلال ماتقدم لتعاريف الضغط النفسي نستنتج أنه مجموع المؤثرات الداخلية والخارجية

التي تؤدي بدورها إلى إستجابات إنفعالية تحدث بدورها تغيرات نفسية وجسمية وسلوكية حيث أن إستمرار هذه المؤثرات تؤدي الى حالة نفسية سيئة وختلال في التوازن النفسي بجميع أشكاله ، وهذا لا ينفى الجانب الإيجابي الذي يعتبر أنه نافع في بعض الأحيان مثل الشعور بالإنجاز و القوة والثقة في النفس .

### 3 - المصطلحات المرتبطة بالضغط النفسي :

يمكن التطرق إلى بعض المفاهيم التي تستخدم للتعبير عن الضغط النفسي ومدلولاته

العلمية على النحو التالي :

#### • الإحباط :

هو شعور يتكون للفرد نتيجة مواجهة الفرد عدة عقبات .(العميان،2001،ص.175).

#### • الإجهاد :

الإجهاد هو تلك المعاناة الداخلية للفرد إتجاه المواقف التي يصعب عليه حلها

(جبا الله،2008،ص.180)

#### • الإحترق النفسي ( ماسلاش ) :

هو مجموعة الأعراض من الإجهاد الذهني و الإستنزاف الإنفعالي ، و الإحساس بعدم

الرضى عن المنجز الشخصي و الأداء المهني (الصيرفي،2005،ص.30) .

#### • القلق :

هو حالة غير معينة تعبر عن عدم شعوره با لسعادة إتجاه المستقبل ، وهو نتيجة

للضغط ونقص في إشباع الحاجات وهو من أكثر الأعراض السيكولوجية للضغط النفسي .  
(الصيرفي، 2008، ص. 47) .

## 6 - إتجاهات دراسة الضغط النفسي :

لقد تعددت وجهات نظر العلماء و الباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم، حيث إعتبره البعض مثيرًا بينما تناوله الآخرون كاستجابة ، أما الفريق الثالث فاعتبره عملية تفاعل بين الشخص و البيئة ، وبهذا إنقسم العلماء في مجال دراسة الضغوط إلى ثلاث اتجاهات مختلفة ومنها :

### 6-1 الإتجاه الاول:

ينظر أصحاب هذا الإتجاه الى الضغوط كمثير فهذا الضغط يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدًا له ، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أن المثيرات قد تكون داخلية وتنشأ من داخل الفرد ، مثل الصراعات أو قد تنشأ من الأحداث الداخلية الموجودة في البيئة المحيطة با لفرد مثل وفاة شخص عزيز ، والبطالة والكوارث الطبيعية ، والحروب وغيرها .

### 6-2 - الإتجاه الثاني :

ينظر علماء هذا الإتجاه الى الضغوط على أنها إستجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث وبتالي الضغط يعتبر إستجابة للحدث ، والإستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية و الإنفعالية الفزيولوجية للجسم ، ومن هذا الإتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي

لذلك يشار للضغط على أنه ردود الفعل الإنفعالية و الفسيولوجية التي تنجم عن التعرض إلى الأحداث وركزت الدراسات على ردود الفعل الإنفعالية نحو الضغط على المشاعر السلبية مثل القلق والغضب والحزن وغيرها ، وأسند هذا الإتجاه الى الأسس التي وضعها (كانون،1992) بخصوص الإستجابة الفسيولوجية التي تصدر عن الجسم حيال تعرضه للمثيرات المختلفة في البيئة ، وعرفها بردود فعل الجسم في حالة الطوارئ ، فأشار إلى مفهوم إستجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه إلى المواقف المؤلمة في البيئة فافتراض أنه عندما يواجه الفرد تهديد من البيئة فإن الجسم يستثار بسرعة ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي و الجهاز الغددي مما يؤدي الى تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعد لمواجهة التهديد أوالهروب .

فاستجابة المواجهة أو الهروب هي استجابة تكيفية ، غير أنها يمكن أن تكون ضارة للفرد لأنها تزيد من مستوى أدائه الإنفعالي و الفسيولوجي عند تعرضه للضغط المستمر من الذين عرفوا الضغوطات كاستجابة العالم الفسيولوجي "هانزسيلي" من خلال ما أسماه بزملة أعراض التكيف العام ،وهي بشكل جوهرى ميكانزم دفاعي لذي جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الإتزان ، ولقد ركز في دراسته للضغط على الإستجابة الفزيولوجية دون الإهتمام با لمثير أو الحدث الضاغط .

### 6-3 - الإتجاه الثالث :

هو الإتجاه التفاعلي حيث أعتبر العلماء الضغط نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص

والبيئة ، فاعتبروا الضغوط ليست بمثيرات بيئة ولا إستجابة للحدث ، انما الضغط هو علاقة بين الشخص و البيئة يحدث عندما تتجاوز المطالب البيئة مصادر الفرد وإمكانية لمواجهة. وأكد أصحاب هذا الإتجاه على التفاعل بين الشخص و البيئة وعلى الدور التي تلعبه التغيرات الوسطية ، مثل خصائص الشخصية و المتغيرات المعرفية بين الحدث الضاغط و الإستجابة و أيضا هناك الفروق الفردية بين الأفراد في التقدير أوالتقييم المعرفي تؤثر على الإستجابة للمثيرات البيئية ، وأن الضغط ينشأ من التفاعل بين الشخص والبيئة وأن المتغيرات المعرفية و الواقعية لدى الفرد تحدث تفسيرات مختلفة من الحدث الضاغط ، لهذا فهناك فروق في أستجابة الأفراد للضغوط وهذا يتأثر تبعالإختلاف القيم و الإتجاهات و المكونات المعرفية لدى الأفراد . (عبيد،2008،ص.126) .

## 7 - مصادر الضغط النفسي :

حظيت مسألة مصادر الضغوط ، بكم كبير من الإهتمام و الدراسة و أقتضت هذه الدراسة أو الدراسات إلى تصنيفات مختلفة ، وذلك وفقا لأسس مختلفة ومتابينة ومن هذه الأسس نذكر مايلي :

### • أحداث الحياة الشاقة ( *stressful events* )

وهي التي تتراوح ما بين الأحداث المؤلمة مثل وفاة شريك الحياة و الأقل شدة كالانتقال الى مكان جديد للإقامة .

### • الشدائد المزمنة : ( *chronic strais* ) :

يظل كثير من الناس يظهرون علامات الضغوط كاستجابة للشدائد المزمنة القاسية في حياتهم ، وقد تنتج عن هذه الشدائد أحداث ضاغطة ، أو تبقى أثارها مع الفرد لسنة أو سنوات ، ومثل ذلك كرب ما بعد الصدمة (post traumatic) مثالا لهذا النوع من الضغوط المزمنة .

● **منغصات الحياة اليومية (daily hassies) :**

ومن أمثلة ذلك التكس في إشارات المرور ، أو محاولة إتخاذ قرار في موقف صعب ويمكن للفئات الثلاثة السابقة أن تشمل العديد من الفئات الفرعية نوجزها في مايلي :

● **الضغوط الإقتصادية و الإجتماعية ( social economic stressors ) :**

- المناخ السياسي

- الأمن القومي

- إستمرار الحكومات لفترات طويلة

- عدم الثبات في النظام الإقتصادي

- المشكلات الإقتصادية والمالية

- التغيرات القبمية والثقافية

- الجريمة و الإغتصاب

- الضغوط الشخصية والأسرية (personal family stressors):

وتتمثل في النقاط الموالية:

- الصراع بين دور الشخص في العمل ،ودوره في المنزل

- التعرض للمخاطر الطبيعية والبشرية

- المشكلات مع أفراد لأسرة

- المشكلات مع الأصدقاء والأقارب

- الإختلالات الزوجية

- الإختلالات الجنسية

-الطلاق والإنفصال

هذه بعض النقاط المحورية إلى أنه غير محدودة أي كل المشكلات والصعوبات التي قد تولد

ضغطا نفسيا

### • الضغوط الداخلية (internal stressors)

وهي التي يكون مصدرها داخلي ويمكن إعطاء بعض الأمثلة المهمة على ذلك:

- التوقعات والآمال

- الطموح والأهداف

- الخوف من أي شيء تراه سلبي

- الإحباط

- نقص القدرة على إدارة الذات

- عدم الثقة و الحيرة وما إلى ذلك



- **ضغوط المهن والوظائف (job occupational stressors):**

ونظرًا لتعدد المصادر المندرجة ضمن هذا الأخير فقسمها الباحثون إلى عدة فئات فرعية

وهي:

- **ضغوط تنظيمية (organizational stressors):**

مثل البيروقراطية والمناخ داخل المؤسسة.

- **ضغوط المهنة (job stressors):**

وتقصد هنا الظروف الفيزيائية في العمل وكذا حجم العمل وتغير نمطه وعدم الأمان في العمل.

- **ضغوط المسار المهني (career stressors):**

من أمثلة ذلك نذكر: صراع الأدوار، نقص في وضوح الأهداف، ضعف الإدارة و التسيير

- **ضغوط مشكلات العلاقات:**

وتتدرج ضمن النقاط التالية :

- المشكلات مع الرئيس

- المشكلات مع المساعدين

- الصراع مع الزملاء والعجز من تكوين علاقات جيدة

- نقص تماسك الجماعة

- نقص المساندة الجماعية (يوسف، 2007، ص.ص. 16-20)

## أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وبذلك يعد العامل مشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الإجتماعية، ضغوط العمل (مهنية)، الإقتصادية والأسرية، العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط السالفة الذكر هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل و هم بدورهما يؤديان إلى الضغط النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج وكذلك تؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.

ومن أهم أنواع الضغوط نذكر ما يلي:

### • الضغوط الإنفعالية والنفسية:

أهم الأمثلة عن ذلك نذكر (القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية).

### • الضغوط الأسرية :

بما فيها الصراعات الأسرية والإنفصال والطلاق، وتربية الأطفال .

### • الضغوط الإجتماعية:

كما تفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها الظواهر الإجتماعية المنحرفة .

### • ضغوط العمل :

كل الصراعات مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، عدم ملائمة العمل مع شخصية الفرد  
هذا عند اخذ أنواع الضغوط بصفة عامة ويمكننا الإشارة إلى أنواع أخرى لضغط النفسي  
بصفة خاصة ونذكرها يلي :

#### ● الضغط النفسي الإيجابي :

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من  
الضغط يحسن من الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس

#### ● الضغط النفسي السلبي :

فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة والعمل أو في العلاقات  
الإجتماعية وتؤثر على الحالة الجسدية والنفسية، كما تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط  
النفسي كإصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وإرتفاع  
ضغط الدم والسكري (عبيد، 2008، ص ص 24-25) .

### 7 - علامات وأعراض الضغط النفسي :

هناك عدة علامات و أعراض للضغط النفسي يختلف ظهورها من فرد لآخر، حسب  
عدة محددات وعوامل مما يؤدي إلى ظهورها على عدة أشكال يمكن حصرها في الجدول  
رقم(01):

سلوكيا	نفسيا	جسديا
فرط الأكل نقص الشهية	قلق	صداع.
إنعدام الصبر	إهتياج.	كز الأسنان
ميل إلى الجدل	شعور بخطر	تضييق وخناق الحلق
مماطلة	الشعور بالموت	شد الفكين
زيادة التدخين	إكتئاب	ألم في الصدر
إنعزال	تباطؤ في التفكير	خفقات القلب
تجنب المسؤولية و آثارها	تسارع في الأفكار	قصر في التنفس
أداء سيئ في العمل	شعور بفقدان الأمل	إرتفاع ضغط الدم
تدهور	شعور بانعدام القيمة	ألم عضلي
عناية سيئة بصحة	شعور بغياب الهدف	عسر الهضم
تغير في العلاقات	شعور بعدم الأمان	إمساك/إسهال
العائلية أو الحميمية	حزن	زيادة في التعرق

(عبيد، 2008، ص.34)

## 8 - المشكلات السلوكية الإضطرابات النفسية المرتبطة بالضغط

النفسي:

تعتبر المشكلات النفسية التي تنتج عن الضغوط لها أهمية كبيرة فالحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل على نتائج وآثار الضغوط، لأن لكل فرد حد معين وقدرة معينة على تحمل الضغوط، إذا تجاوزها ظهرت عليه الإضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، فيما يلي بعض المشكلات والإضطرابات النفسية والسلوكية:

- القلق
- الإكتئاب
- العصبية الزائدة
- القابلية للاستثارة و التعب
- انخفاض تقدير الذات
- التوتر والملل
- النسيان وضعف الذاكرة
- فقدان القدرة على التركيز
- المخاوف المرضية
- نوبات الهلع
- التردد المزمن
- اللوازم والخلجات
- الإحساس بالإحباط والإنزعاج
- عدم الصبر والتسرع
- العجز عن الإسترخاء
- النشاط الزائد
- القرارات اللامنطقية
- السلوك الاندفاعي
- كرب ما بعد الصدمة
- الأرق وقلت النوم
- الشره الزائد أو فقدان الشهية
- التدخين وتعاطي المخدرات

(يوسف، 2007، ص.36) .

وإنطلاقاً من جميع المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية المذكورة، يختلف تأثيرها

حسب شخصية الفرد والبيئة التي يسكن فيها .

وهذا يعني أن تعرض شخصين لنفس الضغوط النفسية ويختلفان في الشخصية أو البيئة

لا يكون التأثير متساوي، بل يبقى متفاوت من فرد لآخر.

## 9 - النظريات المفسرة لضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لإختلاف الأطر النظرية

التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو إجتماعية كما اختلفت

هذه النظريات فيما بينها على ذلك من حيث مسلمات كل منها (عثمان، 2001، ص.98)

وسوف نتناول بعض من وجهات النظر التي تمثل الأنساق الفكرية، التي اهتمت بتفسير

الضغط وذلك على النحو التالي.

### 9-1 - نظرية هانز سيللي:

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً بيولوجياً وتتعلق

نظرية (هانز سيللي) من مُسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط

(stressor) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيللي

أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .

وحدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع من الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف

العام وهي:

• **الفرع:**

وقد يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز لها درجة التعرض المبدئ للضاغط (strossor) ونتيجة لهذا التغيرات تقل مقاومة الجسمز .

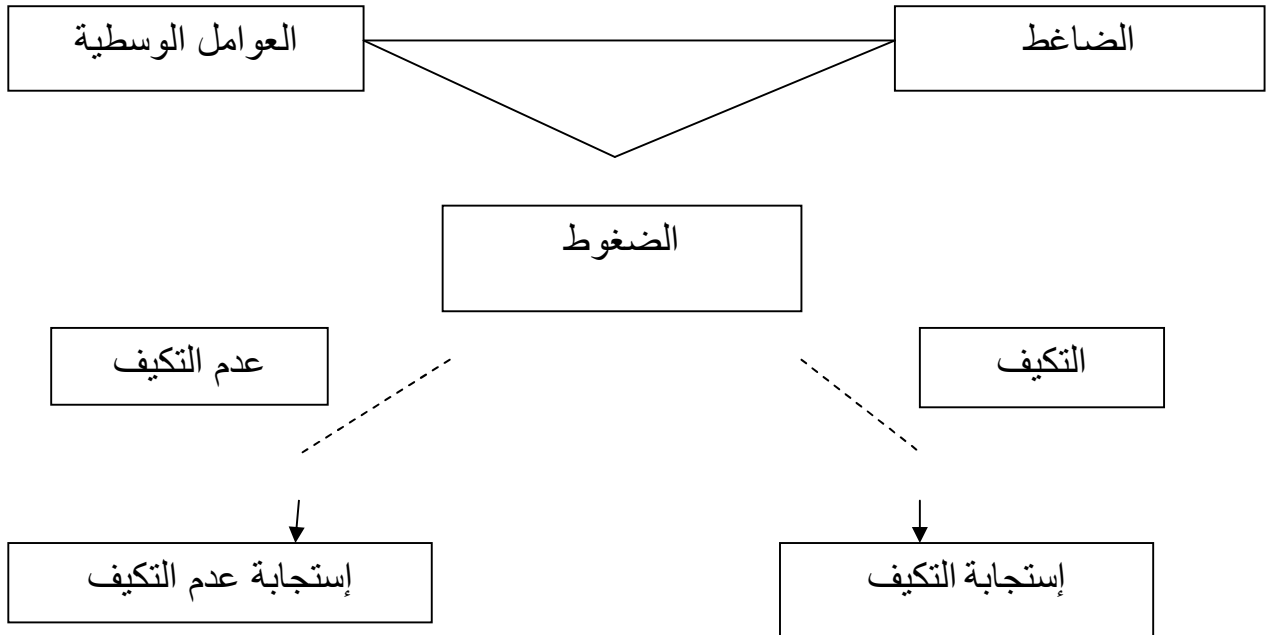
• **المقاومة:**

وتحدث عندما يكون التعرض للضغط مثلأزما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر أخرى تدل على التكيف .

• **الإجهاد:**

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

ويمكن وصف هذه النظرية في الشكل 1



(تخطيط عام لنظرية سيللي)

## 9-2 نظرية سبيلبرجر :

تعتبر هذه النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط ويقول أن للقلق شقين ،قلقاً عصابي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ،وقلق الحالة وهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط (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. وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي،وتستدعي سلوك التجنب .

كما يميز(سبيلبرجر) بين القلق والضغط ،فالقلق عملية إنفعالية تشير الى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط .

## 9-3 نظرية موارى :

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

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف

معين، و يميز < موارى > نوعان من الضغوط هما :



• **ضغط بيتا (beta stress) :**

ويشير إلى ولآلتي الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .

• **ضغط ألفا (alpha stress) :**

ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .

ويوضح موارد أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، و يؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط

موضوعات معينة بحاجة بعينها .ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، إما عندما يحدث

التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا .

**9-4 - نظرية التقدير المعرفي(لازاروس) :**

قدم هذه النظرية وقد نشأت نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي

الإدراكي و التقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد ،حيث ان تقديركم

،رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير

الموقف ويعتمد تقدير الفرد للموقف على عدة عوامل منها :

العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ، وتعرف نظرية

التقدير المعرفي بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى

تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :

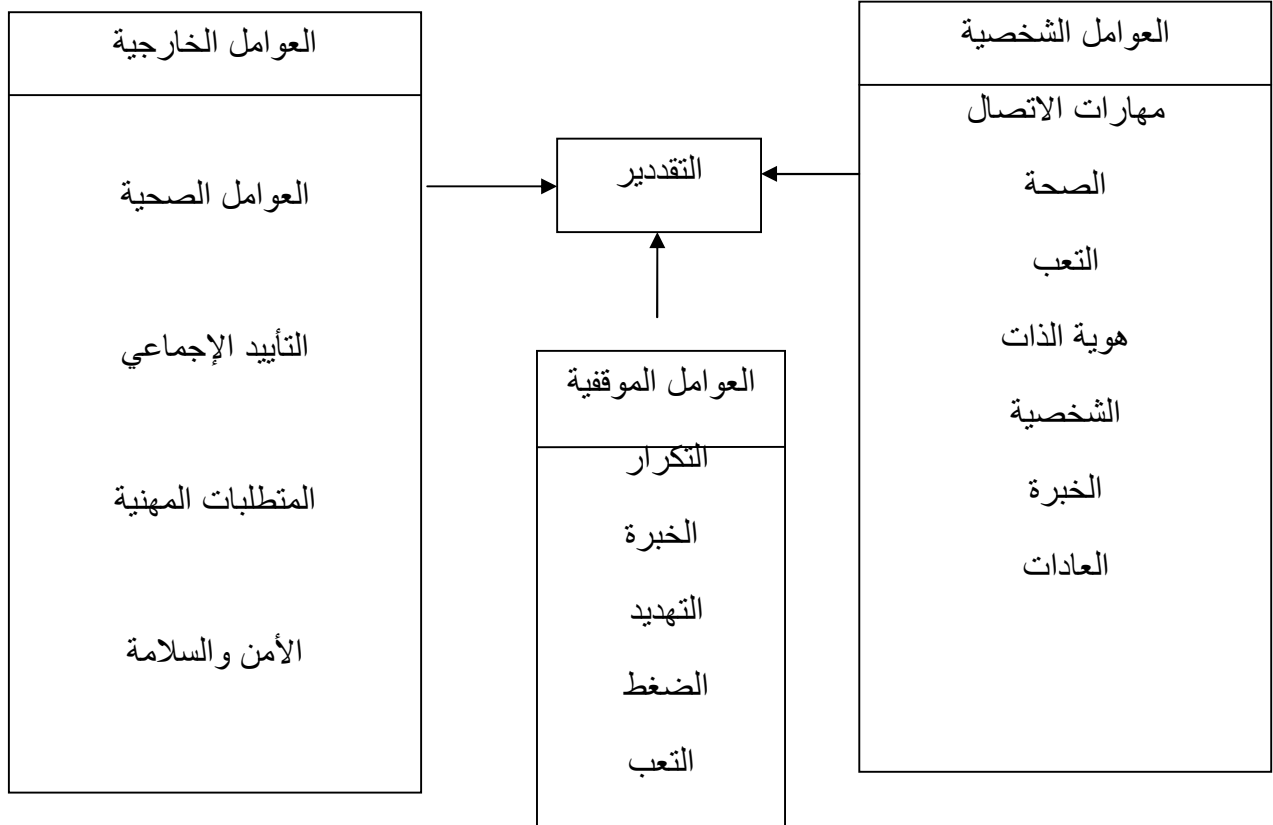
• **المرحلة الأولى:**

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

• المرحلة الثانية :

وهي التي يجد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر على الموقف

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل رقم 2 :



(نظرية التقدير المعرفي للضغوط )

يتضح من (الشكل 2) أن ما يعتبر ضغطا بنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بنسبة لفرد

آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخياراته الذاتية ومهاراته وحالته الصحية كما

الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الإجتماعية كاتغيير الإجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

(عثمان، 2001، ص. ص. 98-102) .

## 9-5 نظرية العلاج المعرفي أرون بيك (aaron beck) :

ويرى بيك أن الأفراد اللذين لديهم الضغوط النفسية هم أشخاص لديهم أفكار خاطئة عن دواتهم وعن الحوادث الضاغطة التي من حولهم .

و ترى هذه النظرية أن الضغط النفسي يؤدي إلى إختلالات معرفية من بينها :

- التفكير بطريقة الكل أو اللاشيء:

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

- التعميم:

وتعتمد هذه الفكرة على التعميم في كل الحالات المشابهة للحالة الواحدة ،دون الأخذ بعين الإعتبار أن لكل حالة خصوصيتها ،ولا يجب القياس على حالة واحدة وتعميمها

- التقليل من الأحداث الإيجابية:

وهو التركيز على الأحداث السلبية ،وتقليل الأحداث الإيجابية .

- الشخصنة :

وتعني لوم الشخص نفسه على الأحداث الخارجية ،وذلك دون وجود مبررات منطقية .

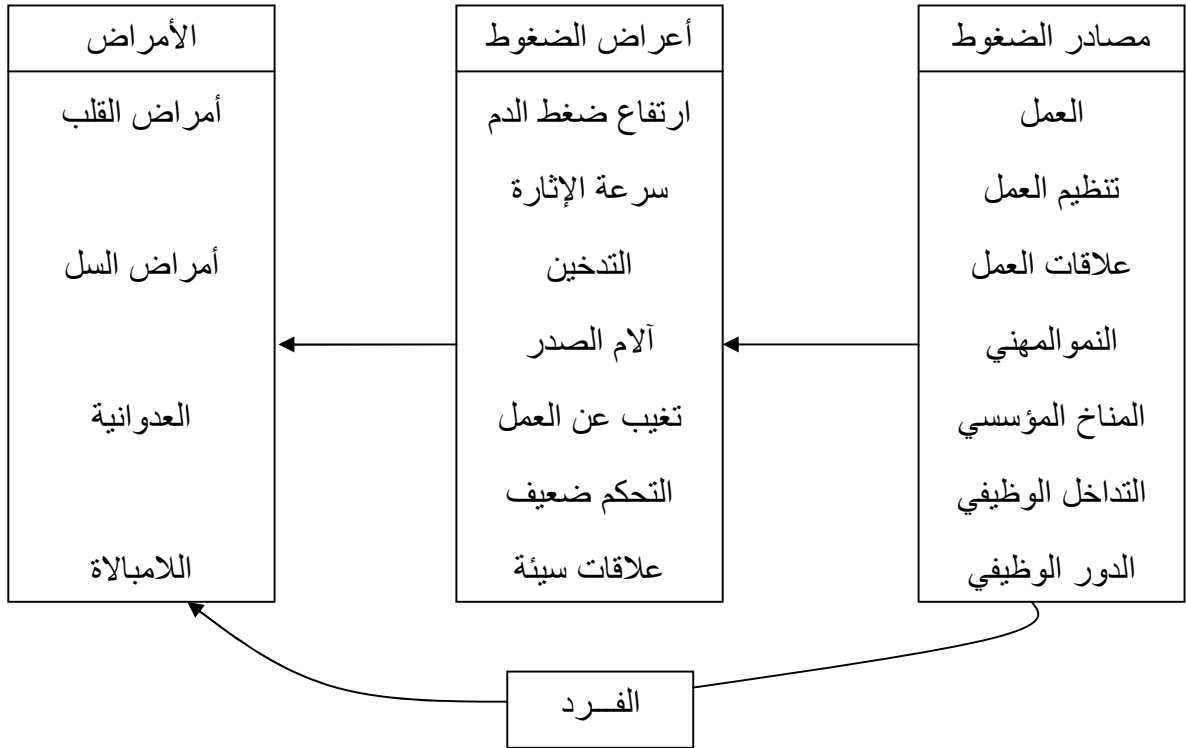
(قارة،2011،ص ص.83- 84) .

## 9-6 نموذج مارشال :

تعرضه لضغوط العمل ، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب

وأعراض خاصة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل

رقم 3:



( نموذج مارشال للضغوط )

## 9-7 نموذج كوبر

يوضح أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر <كوبر> أن بيئة الفرد تعتبر مصدرًا

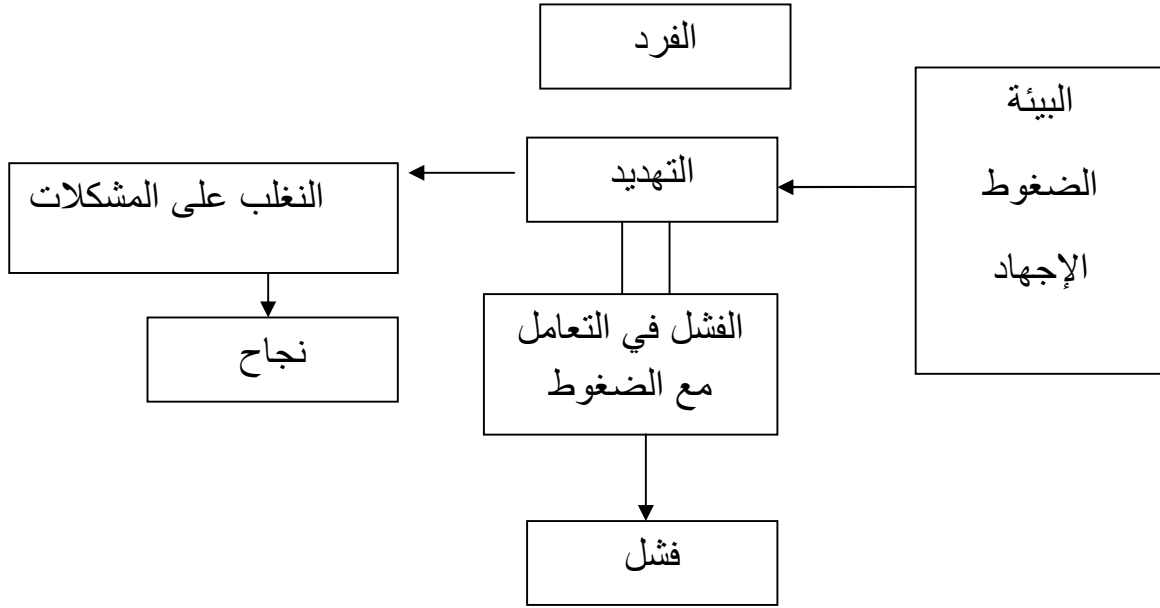
للضغط مما يؤدي إلى وجود تهديد بحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطر يهدد الفرد

وأهدافه في الحياة ويشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع

الموقف، وإذا ما استمرت الضغوط ولم ينجح في التغلب على المشكلات، فإنها تؤدي إلى

بعض الأمراض مثل القلب، أمراض عقلية، القلق، الاكتئاب .

ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل رقم 4:



( نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط )

## 9-8 نموذج هب :

ولقد إهتم بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وأكد أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل، حيث الزيادة فيها تعتبر نوعا من المنشطات، لو زادت المتطلبات على قدرة الفرد فإنها تؤدي إلى مستوى عالي من القلق حيث أن هذه الزيادة في الإستمرار تؤدي إلى الإنهاك النفسي ويترتب عنه عدة أعراض .

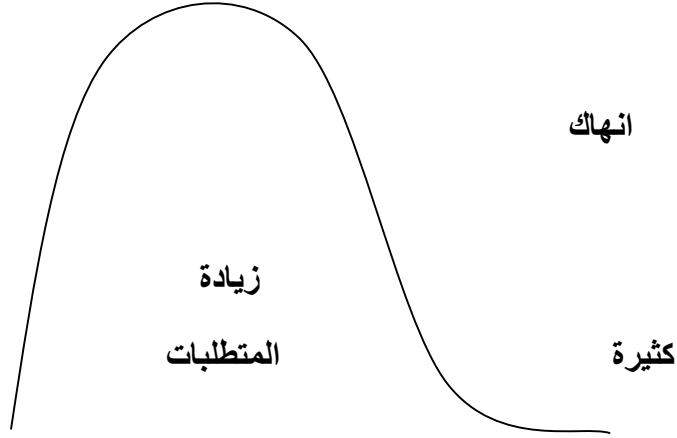
ويمكن رصد نموذج هب في الشكل رقم 5:

أداء الأفراد

دورة الأداء

زيادة الدافعية

انهك



( نموذج هب )

(عثمان، 2001، ص ص . 98-105)

## 10 - تعقيب عام على النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي نظرًا لإتساع هذا المفهوم وما يمكن أخذه على هذه النظريات هو أنها تطرقت لعناصر ومفاهيم معينة دون الأخذ بعين الاعتبار المفاهيم الأخرى التي لها مدلولها ومن أهم هذه النظريات تأتي نظرية (هانز سيللي) الذي ذهب فيها إلى تفسير الضغط تفسيرًا فسيولوجيًا وهذا بحكم تخصصه كطبيب فبرغم الأهمية البالغة للجانب الفيسيولوجي إلا أنه غير كافي لتفسير الضغوط بصفاتها أسرع من ذلك كما وسبق وتطرقتنا إليه في البداية .

وبشكل آخر ذهب (سبيلبرجر) في نظريته إلى تفسير الضغط على أن القلق مقدمة ضرورية لفهمه، وهذا جانب آخر من الجوانب المهمة في تفسير الضغط إلى أنه ركز على جانب واحد ولم يذكر باقي الجوانب المهمة .

المعرفي (لازاروس) الذي إعتد على تقدير الفرد للمواقف وكذلك نظرية أرون بيك الذي لم يبتعد على هذه المفاهيم، حيث اعتبر الأشخاص اللذين لديهم أكثر الضغوط النفسية هم أشخاص لديهم أفكار خاطئة عن رواتهم والحوادث الضاغطة.

وعلى حد قول وتفسير كل باحث فقد إهتم بالجانب الذي يراه مناسب ومهم.

ففعلا تبقى تلك الجوانب والمفاهيم مهمة وضرورية إلى أنها تحتاج إلى نظرة أسرع واشمل ونأخذ كل الإتجاهات لنتمكن من الوصول لتفسير شامل وملم .

## **11 - إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:**

### **11-1 - الأساليب الوقائية :**

لقد أصبحت الضغوط النفسية محل إهتمام الكثير من الباحثين لما لها من تأثير على الحياة الإنسانية، وبذلك فنحن بحاجة إلى عملية مواءمة مستمرة بين التكوين النفسي والظروف الخارجية المحيطة بنا.

ومن ثمة فإما أن يحقق الفرد لنفسه التوافق عن طريق بعض التغيرات النفسية والإجتماعية، التي يمكن أن تخفف من الضغط النفسي ولما لا تجاوزه، وإما أن تتزايد الضغوط النفسية التي بدورها يمكن أن تؤدي إلى عدة اضطرابات أخرى .

لدى ارتأينا أن نلخص أهم الأساليب الوقائية لمواجهة الضغوط النفسية، وكذلك من أجل

الإتزان والصحة النفسية و منها :

- تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته :

فا الأفراد اللذين يفهمون دواتهم فهماً واقعياً يكونون أكثر تهيؤاً لتجنب الضغوط النفسية والفشل، ويساعدهم على الإنجاز و التوافق السليم،عكس الذين يبالغون في تصور قدراتهم أو الذين يهونون من قدراتهم ويركزون على عيوبهم،فإنهم يواجهون مشكلات كبيرة في التوافق النفسي .

- **المعرفة والإفادة من الخبرات السابقة :**

فالفرد المتزن هو الذي يملك القدرة على التكيف بما يناسب مع مستجدات المواقف،كما أنه يعدل سلوكه بناء على الخبرات السابقة.

- **التوافق الإجتماعي :**

أي قدرة الفرد على إنشاء صلات إجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح مع الآخرين.

- **الإتزان الإنفعالي :**

ويعني قدرة الفرد السيطرة على إنفعالاته المختلفة و التعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف ، و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات .

- **القدرة على مواجهة الضغوط النفسية :**

فا لفرد المتكيف هو الذي يمتلك القدرة على الصمود أمام الشدائد و الأزمات ، دون إسراف في إستخدام الحيل الدفاعية ، و تعد درجة تحمل الفرد للضغوط النفسية من أهم السمات التي تطبع شخصيته ، وتميزه عن غيره من الناس .



## • التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية و الخارجية :

من أهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية أن تكون البيئة التي يعيشها الفرد من النوع الذي يساعده إشباع حاجاته المختلفة ، وإن لم يكن كذلك فإنه يتعرض إلى الضغوط النفسية التي بدورها تؤدي إلى إختلال النفسي ، وعليه فأشباع الحاجات لذى الإنسان شرط أساسي للحصول على التكيف الذي يولد الإستقرار النفسي .

## • التوافق الشخصي :

و يعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها بشكل متزن ، وهذا لا يعني أن الصحة النفسية هي مجرد الخلو من الصراعات النفسية ، و إنما الإتزان النفسي هو حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة إيجابية بدلا من الهروب منها على شكل أعراض مرضية .

## • الشعور بالسعادة:

لا تعني المؤشرات السابقة للشخصية المتمتعة والمتزنة هي التي تعيش في سعادة،بل هي على العكس من ذلك،المتزن قد يعجز أحيانا من الوصول إلى أهدافه واتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك،مما يبعد بينه وبين الهدف،لذلك لا يخلوا هذا الشخص تماما من الصراع،فالذي يميز الشخص المتكيف عن غيره ،هو طريقة مواجهة الصعوبات وليس الخلو منها،على أن يشعر في النهاية بسعادة ورضا عن ذاته ومجتمعه.

(الشخانية،2010،ص ص.50-51) .

- تطوير الوعي الذاتي للحفاظ على التوازن في حياة الشخص الشخصية و الحرفية

- يمكن تحقيق التوازن عندما يوجد هناك إلتزام بين عقل الفرد وجسمه وروحه

- يتطلب التغيير طويل المدى الإنضباط والصبر. (عبد الحميد، 2011، ص.23)

## 11-2 - الأساليب العلاجية:

لاشك أن معرفة الأساليب العلاجية لضغط النفسي، أو التخفيف منه، ذا أهمية كبيرة

للفرد، وذلك لأنها تسهم بدور فعال في الحياة اليومية والمهنية على حدّاً سوى ذلك من أجل

تحقيق وإستعادة قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي، وتوجد عدة فنيات من أجل ذلك

تستخدم بفاعلية وتأثير إيجابي.

وفيما يلي سنتطرق إلى أهم هذه الأساليب حسب ما أفرزته الدراسات والتجارب الميدانية:

### • التدريب على الإسترخاء:

يعتبر الإسترخاء أحد الأساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، وذلك لما

ينطوي عليه في في خفض القلق والتوتر حيث أنه يقوم على مسلمة مفادها، أن الإسترخاء

يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً وقلقاً، في نفس الوقت،

كما أنه يخفض من أعراض الإستشارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من التوتر

العضلي وسرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس، وضغط الدم وكدي استرخاء

العضلات، ففي حالة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة ينشط الجهاز العصبي المستقل

بفرعيه السمبثاوي و الباراسمبثاوي ويؤدي وظيفته، فالجهاز العصبي السمبثاوي يهيئ الجسم

لمواجهة المواقف الضاغطة بحيث يصبح الجسم قادرا على القيام بالإستجابة الملائمة. )  
استجابة المواجهة أو الهروب ليحمي نفسه من المواقف الضاغطة ( ولهذا يزيد الجهاز  
العصبي السبمثاوي من معدل ضربات القلب وضغط الدم، بينما يقوم الجهاز العصبي  
الباراسبمثاوي بإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية وحالة الإسترخاء، التي تساعد الجسم على  
الإحتفاظ بالاتزان. على ذلك يعتبر الاسترخاء أسلوبا معتمد في تحقيق توازن الجهاز  
العصبي المنتقل وكذلك من خلال الاسترخاء يعمل الهيپوثلاميس على خفض نشاط الجهاز  
العصبي السبمثاوي وزيادة نشاط الجهاز العصبي الباراسبمثاوي ولهذا فالإسترخاء وسيلة فعالة  
في خفض مستوى التوتر في العضلات وهو ضروري لمواجهة الضغوط.

وفي هذا الصدد يراهن جاكسون على أن الهدوء الفكري التام يرافقه انعدام تام للتقلص  
العضلي في حين تؤدي كل عملية فكرية أو عاطفية أو شئى من الانتقال ومباشرة إلى زيادة  
في التوتر العضلي (لوكيا، وبن زروال، دت، ص.7)

#### ● **العلاجات الفيزيائية:**

كالعلاجات بالماء والتدليك، فاستخدام الماء في درجات حرارة مختلفة، كالحمامات ودوش  
الماء أو البخار تعطي كلها أحسن النتائج، وقد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا  
فتبنيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر وعام على الجهاز  
العصبي المركزي.

ومثال العلاج بالماء يحسن التدليك الدورة الدموية كما له الدور الفعال في تحقيق

الإسترخاء، وبهذه الصورة يؤثر مباشرة في حالة التعب وخاصة الفكري.

#### • العلاج بالضحك:

من التأثيرات الفسيولوجية و النفسية للضحك ، أنه يزيد من إتساع الأوعية الدموية

ويرخي العضلات مما يخفض الضغط الشرياني، كما أنه يخلص عضلات الجسم من توترها

الذي يشكل مصدرًا لآلام مختلفة بالإضافة أنه ينبه إفراز هرمونات الكاتيكولا من ( caté

choline) وهي هرمونات التيقظ والانتباه وأيضا إفراز الاندور فينات ( Endorphines )

وهي مواد بيوكيميائية تساهم في توازن الجسم ومقاومة الضغط لدى فإن الحرص على

إعطاء فرصة لترفيهه كلما دعت الحاجة إلى ذلك تعتبر وسيلة المواجهة لمضغوط والتخفيف

منها.

#### • العلاج بالإبر (L'acupuncture):

وهي تقنية من آلاف السنين بالشرق الأقصى (الصين ) وتجدر الإشارة إلى أن هذه

التقنية، قد خضعت لدراسات علمية كثيرة من بينها أبحاث جاك نبوي وزملائه عام 1963

وتلتها دراسات كثيرة بكلية الطب بمونبولي (mon tpeller) وأثبتت هذه الدراسة أن هذا العلاج

يقوم على أسس علمية ولها في الواقع معنى فزيائي وفيسيولوجي دون شك والعلاج بهذه

التقنية يمثل أساسا في إعادة التوازن في الطاقة بين العضوية والبيئة وفي العضو المرضى

والجسم ككل، ويشير المختصون في هذا المجال، إلى فعالية هذه التقنية في شفاء اضطرابات عصبية وذهنية كثيرة، إلى جانب كونها تزيل أغلب الآلام.

(لوكيا، وبن زروال، دت، ص. ص. 72-89)

### • العلاج الفيسيولوجي

حيث تساهم إلى حداً كبير في التغييرات الفيسيولوجية الناجمة عن الضغوط وذلك من

خلال عدة فنيات أهمها :

### • التمرينات الجسمية:

وتعتبر من العينات الهامة حيث أنها تعمل على خفض آثار الضغوط على المستوى

الفيسيولوجي ويقلل من درجة الشعور بالقلق والإكتئاب، ولقد أثبت العديد من الدراسات أن

تمرينات الايروبيك (aerobik) تخفض من سرعة ضربات القلب وكذلك خفض ضغط الدم،

وكذلك تقوية القلب والرئتين واستنشاق المزيد من الأكسجين وتقوية جهاز المناعة وانخفاض

الكليسترول والتقليل من خطر النوبات القلبية، فضلاً عن أنها تساعد على النوم الهادئ

والتحسين الحالة الميزاجية إضافة إلى لما لها من فوائد معرفية مثل القدرة على التركيز

والتذكر، وزيادة الأداء والتفريغ وما إلى ذلك.ومما سبق نخلص إلى أن التمرينات الجسمية

تفيد في التخلص من توتر العضلات و نقص الاستشارة الفيزيولوجية و تحصين الجسم من

مهاجمة الامراض ومن ثمة فنحن بحاجة ماسة إليها لإدارة الضغوط والتخلص منها. (لوكيا،

و بن زروال، دت، ص ص. 148-144)

## • العلاج المعرفي:

وتعتمد هذه الإستراتيجية على تغيير إدراك الموقف الذي يعتبر مجهدًا فنتغير بذلك إستجابة العضو الفسيولوجي والإنفعالية ولا يحدث ضغط.

ويؤكد (Daie carnegie) في هذا السياق على أن طريقة تأويل ما يحدث لنا هي التي تحدد مدى سلبية أو ايجابية الأحداث وأنها فالمشكلة تكمن في كيفية تقييمنا للحدث وليس الحدث نفسه لذلك فإن تدريب الفرد على تفسير الموقف بطريقة تجرده من أثره الضاغط عليه، يساعده على الإحتفاظ باستجابات عضويته الطبيعية .

(لوكيا، و بن زروال، د ت، ص.88)

## • الصلاة:

يؤكد الطب العقلي أن الصلاة والإيمان ا يقللان من تأثيرات المشاغل والقلق و الضغط.

فوقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى خالقه، في خشوع وتضرع يمد به بطاقة روحية تبعث فيه الصفاء الروحي والأمن النفسي، وكذلك إراحة النفس والإسترخاء خمسة مرات ي اليوم وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول لبلال - رضي الله عنه - عندما تحين أوقات الصلات " يا بلال أريحنا بالصلاة " وكان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا مر به أمر صلى و أكثر من التسييح والدعاء الذي يعقب الصلاة مباشرة، حيث يناجي الإنسان ربه ويشكو له ، ما يعانیه من مشكلات وقضاء حاجته مما يساعده على التخلص من القلق والتوتر، لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال > ألا بذكر الله تطمئن القلوب. وأيضا

قال عز وجل " وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني " (لوكيا، و بن زروال، دت ، ص ص.80-81).

ضف إلى ذلك الأمن النفسي الذي ورد في كثير من الآيات القرآنية لما له من أهمية فنجد حياة الإنسان من فضائل ومنها قال تعالى " فليعبدوا رب هذا البيت، الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف " (سورة قريش الآية 4)،

وقال تعالى " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (سورة الرعد، الآية 28)

## خلاصة :

من خلال ما تقدم من مفاهيم ورؤية كل باحث من زاوية خاصة لضغط النفسي ، ويرغم من إختلاف أسلوب كل واحد إلى أن المعنى لا يختلف، وهو أن الضغط النفسي هوتلك المؤثرات، التي يقيمها الفرد على أنها تفوق قدراته على التكيف، ومن ثمة قد تؤدي إلى إختلال في الوظائف النفسية والفزيولوجية والجسمية، وهذا ما اتفق عليه أغلبية الدارسين. ومن جهة أخرى أثبتت الدراسات أن ما هو ضاغط بالنسبة لشخص ليس بضرورة ضاغط لشخص آخر، وأيضاً تعددت مصادر الضغط وتنوعت، وهذا ما أدى بنا إلى البحث في هذا الموضوع وربطه بمختلف التغييرات، ومن بين الفئات التي قد يؤثر الضغط فيها رجال الحماية المدنية، وهم أكثر عرضة له نظراً لطبيعة العمل والمهام التي يقومون بها، التي بدورها تتطلب زيادة في دافعية الإنجاز وذلك من خلال التكيف وإتباع الأساليب الوقائية.

وهذا ما سنتناوله في الفصل الموالي بشيء من التفصيل.

## الفصل الثالث : دافعية الإنجاز

### تمهيد

- 1 - نبذة عن الدافعية للإنجاز
- 2 - تعريف الدافعية للإنجاز
- 3 - بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية
- 4 - أنواع دافعية الإنجاز
- 5 - خصائص دافعية الإنجاز
- 6 - خصائص الأفراد ذو الدافعية للإنجاز
- 5 - خصائص دافعية الإنجاز
- 6 - خصائص الأفراد ذو الدافعية للإنجاز
- 7 - مكونات الدافعية للإنجاز
- 8 - النظريات المفسرة للدافعية للإنجاز
- 9 - التعقيب على النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
- 10 - أساليب قياس دافعية الإنجاز
- 11 - طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز

### خلاصة



## تأليف :

يتمحور هذا الفصل حول جانب آخر من جوانب موضوعنا فبعد التطرق إلى الضغط النفسي ، سنحاول تمحيص أهم المفاهيم والمعاني فيما يخص دافعية الإنجاز ضمن ما يخدم بحثنا .

يمكن القول أن دافعية الإنجاز هي أحد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الإنسانية والتي برزت في السنوات الأخيرة معلما من معالم الممیزة للدراسة والبحث في ديناميات الشخصية والسلوك ، بل يمكن إعتبارها أحد منجزات الفكر السيكولوجي الذي يقودنا إلى المزيد من العطاء والتوازن .

وعلى ضوء ما تقدم سلطنا الأضواء على أهم العناصر الممكن إدراجها ، إنطلاقا من مفهوم دافعية الإنجاز ، مستعرضين أنواعها ، وخصائصها ، ومكوناتها ، مروراً بأهم النظريات المفسرة لها و أساليب قياسها ، خالصين إلى عنصرًا مهم نحاول من خلاله ربط الضغط النفسي ودافعية الإنجاز وإعطاء صورة واضحة عن العلاقة التي يمكن أن تربطهما.

وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل وفق خطوات ممنهجة ومتسلسلة لتكون أكثر دلالة .

## 1- γύπρϕθηρ Σα ίκϑ :

يرجع إستخدام مصطلح دافعية الإنجاز في علم النفس من الناحية التاريخية إلى ألفرد (Adher) ألدرالذي أشار إلى الحاجة للإنجاز و هي دافع تعويضي مستمدة من خبرات الطفولة وكورث ( livin ) الذي عرض ها المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح (aspiration) وذلك قبل إستخدام موراي لمصطلح الحاجة للإنجاز .

وعلى الرغم من هذه البدايات المبكرة ، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي : هنري موراي (morray) ، حيث أنه أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز ( need for achievement) بشكل دقيق ، بوضعه مكوناً مهماً من مكونات الشخصية ، وذلك في دراسة بعنوان " إستكشافات في الشخصية exploration in bersonality ، والتي عرض فيها عدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز ( خليفة ، 2000 ، ص. 89 ) .

ونشأ من تصنيف الحاجات لـ موراي (masious) في عام 1938 نماذج عديدة منها التنظيم الهرمي لـ ماسلوا (marslou) ، ومفهوم وايت ( 1909 ) عن الفعالية الشخصية ، واقتفى " ماكلياند وزملاؤه ( 1903 ) خطى "موراي" لمواصلة البحوث في الميدان ، وقدموا نظرية لتفسير الدافعية للإنجاز ، التي تُعد من أوائل النظريات التي قدمت في هذا الشأن وقام أتكسون بوضع تصور لدافعية للإنجاز ، ولقي هذا التصور مزيداً من الإهتمام في نظرية التوقع -القيمة .

ويرى (carsini) أنه في بداية السبعينات كان لظهور علم النفس المعرفي تأثيره الواضح في البحث في دافعية الإنجاز، كما بينت الدراسات عبر الثقافات التشابهات والفروق بين ثقافات الأمم وطرقها في تفسير أفرادها لمفهوم النجاح وال فشل .(راشد،2005،ص. ص 164- 165).

**2- γΥτττ αΨδτττΓετττ :**

**1-2- ΨδτττβΥτττΓετττ :**

جمعها دوافع وهي تحمل معنى التحريك ، أو الدفع بمعنى كل ما يجعل الشئ على الحركة فيجعله يتحرك ( بن زاهي،2006، ص.62 ) .

**2-2- Ψδτττετττ #Bε ρΥΓετττ :**

**• Γετττ (3Υτττ) (2004)**

الدافعية مصطلح نستخدمه عندما نصف القوى التي تؤثر في سلوكنا ، فتعمل على بدء السلوك وتوجيهه ، وكذلك لتفسير الفروق في شدة السلوك ، بحيث تكون المستويات الشديدة من السلوك مؤشرات على مستويات عليا من الدافعية .

كما نستخدم الدافعية للدلالة على إستمرارية السلوك ومقارنته للإنطفاء ، فالسلوك

المدفوع بقوة سوف يستمر في الحدث حتى عندما لا يكون شديدا أوقويا جداً

( الريماوي،2004، ص.202) .

**• γΥτττ αβΥτττΓετττ :**

إن كلمة إنجاز في اللغة تأتي من الفعل ( نجز ) ، أي عمل وقضي ، ونجز حاجاته



(Johnson et meclelland ,1984 , p .111)

• **(moray) : 3YH2G8dū**

الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح ، بشكل جيد وبسرعة .(بني يوسف،2007.ص.8) .  
ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن دافعية الإنجاز هي تلك الإستعدادات التي يبدئها الفرد والتي يستمدّها من الداخل والخارج ، لتحمل المسؤولية وتحقيق التفوق والنجاح وكذا تخطي العقبات والصعوبات التي يواجهها .  
ومن خلال هذا التحدي يكون قد حقق داته وستثمر طاقته ليحولها إلى أداء ذاتي .

**3-ā : γΥτl αῖῖῖῖῖ ὀβῖῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖ**

يمكن التطرق إلى بعض المفاهيم التي تستخدم للتعبير عن الدافعية ومدلولاتها العلمية على النحو التالي :

**(Incentive) : ūāῖῖῖ -1-3**

ويحتوي المثيرات الداخلية في الحاجات والمثيرات الخارجية المتمثلة في الحوافز .  
( الشرقاوي،2000،ص.241) .

**(Need) : ōiῖῖῖ -2-3**

هي نقطة البداية لإثارة الدافعية لدى الكائن الحي ، وتقنين شعور الكائن الحي بالإفتقار إلى شيء معين .( شبة،2008،ص.80) .

**3-3 : γῖῖῖ**

هو نوع من أنواع الحاجات الداخلية مثل الجوع والعطش والجنس والأمومة وبالتالي تؤدي إلى إصدار سلوك معين .( عبيد،2008،ص.82) .

**4 : γΥτl αῖῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖ**

لقد ميز فيروف (feroff) بين نوعين من الدافعية للإنجاز هما :

**4-1 : Σῖῖῖ γΥτl ὀῖῖῖῖῖ**

وينبع من داخل الفرد وذلك بالإعتماد على خبراته السابقة ، حيث يجد لذة في الإنجاز والوصول إلى الهدف ، فيرسم لنفسه من خلال ذلك أهدافا جديدة بإمكانه بلوغها .

#### 4-2- : Ἐπιθυμιολογία

يخضع لمعايير ومقاييس المجتمع ، حيث يندمج الدافعات الذاتي والاجتماعي ، ليشكل دافع إنجاز متكامل ينمو من تقدم السن ، وكذا الإحساس بالثقة بالنفس ، والإستفادة من الخبرات الناجحة للأقران ( بن زاهي،2006، ص.81 ) .  
وبالنظر إلى النوعين لدافعية يمكن أن يعمل كل منهما في نفس الموقف .

#### 5- : Ἐπιθυμιολογία ἡ ἄξιολογία

- الدافعية نحو الإنجاز عبارة عن دافع بشري مركب ومعقد يتسم بالطموح والمتعة في المنافسة والحرص على تخفيف الأشياء الصعبة ، أو التحكم في الأفكار مع حسن تنظيمها .
- تتسم بالسعي الجاد نحو عمل الأشياء الصعبة ( بإعتباره معيارا للإمتياز ، والذي تزداد فيه إحتتمالات النجاح على إحتتمالات الفشل ، ويتجه مباشرة نحو الهدف ، بأقصى ما يمكن من سرعة .
- يرتبط هدف الإنجاز بأهداف متجددة تتعلق بنمط الحضارة التي يعيش فيها الفرد .
- تكمن وراء سلوك الفرد ، تنشطه ، تدفعه نحو النجاح وبلوغ الهدف الذي يسعى لتحقيقه، على أحسن ما يكون ، مما ينعكس إيجابيا على أدائه فيدفعه إلى المزيد من الأداء الناجح في أعلى شكل من أشكال النشاط .
- الدافعية للإنجاز يتم إكتسابها في مرحلة مبكرة من عمر الإنسان ، ويتدعم ذلك من خلال إستحسان المجتمع الإنجازي للنجاح والفشل ، ولذلك يظل ثابتا في شخصية الفرد إلى حد ما، خلال مراحل العمرية التالية ، ويكون بمثابة قوة محرّكة وموجهة للسلوك في آن واحد
- تدفع بالفرد إلى العمل الجاد لتحقيق النجاح ، ويختلف الناس بشكل ملحوظ في الدافعية للإنجاز ، وينعكس ذلك على أي مهنة فيها تنافس .
- تؤدي بالفرد إلى أن يحتل مكانةراقية ، وقيمة عالية في مختلف المجالات ( بوناب،2013 ص.92)

#### 6- : Ἐπιθυμιολογία ἡ ἄξιολογία

لقد سبق وأن عُرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن .  
فمن خلال هذا التعريف فإن الفرد الذي يتميز بهذه الصفة نجده يهتم بالإمتياز والتفوق

ويميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ، ونقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها المسؤولية في سلوكه ونشاطه وأدائه ويضع لنفسه أداء مدروس يتميز بالمخاطرة المحسوبة والمنيرة للإهتمام في المستقبل .

يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة ، وكذلك يميل إلى النعلم بسرعة مقارنة مع الآخرين في الأداء و المكفاءة وإصلاح الخطاء بصورة دائية ، تتسم بمستوى عال فعالية الدات و دافعية الكفاءة (علاوى،1998،ص.156) .

هذا من جهة ، وكذلك يملكون صفات وخصائص أخرى من شأنها أن تعطي أكبر قدر ممكن من دافعية الإنجاز .

ومن جانب آخر تشير البحوث والدراسات التي تناول أصحابها خصائص شخصية الأفراد ذوي دافعية الإنجاز بأنهم يميلون إلى التصرف والسلوك بطرق وأساليب معينة ، يتميزون فيها عن غيرهم من الأفراد وهي :

- السعي نحو الإتقان والتميز .
- القدرة على تحمل المسؤولية .
- القدرة على تحديد الأهداف .
- القدرة على إستكشاف البيئة .
- القدرة على تعديل المسار .
- القدرة على التنافس مع الذات .

وقد إتفق الباحثون أن المجتمع الذي أبناؤه يتصفون بمثل هذه الخصائص ، يكون مجتمعا متميز . (الأعس،1988،ص.165) .

وبذلك تعد الدافعية للإنجاز متغيرا من متغيرات الديناميكية في الشخصية ، بمعنى أن هذه الدافعية شأنها شأن غيرها من الدوافع تتأثر بالمتغيرات الأخرى في الشخصية وتؤثر فيها ، وترتبط الدافعية للإنجاز في اي مجتمع ما بالبناء القيمي السائد في هذا المجتمع ، حيث هذا البناء محدد لأفراد المجتمع مايستهدفونه في سلوكاتهم وما يسعون إلى تحقيقه . (موسى،1994،ص.106) .

## 7-Υψηλή αρωχημική Ύλη :

تختلف وجهات النظر الباحثين حول مكونات الدافعية للإنجاز إلى أن المعنى العام أو المفهوم يبقى واحد ، ويبقى الاختلاف فيالزاوية التي ينظر منها كل باحث :

### 1-7 Σημειώχ ( 1980 ) :

يفترض أن دافع الإنجاز يعود إلى ثلاثة مكونات ، حيث كل بعد أو مكون يغطي منطقة سلوكية مختلفة عن الآخرين وهذه الأبعاد تتمثل في :

#### • Σημειώχ

حيث ينحصر هذا البعد من خلال محاولة الفرد تحقيق ذاته المثالية ، من خلال الإنجاز أي أن دافعيته ذاتية ، ومن خلال ذلك يرى الفرد أن في الإنجاز متعة في حد ذاته ، وهو يهدف بذلك إلى الإنجاز الخالص الذي يخضع للمقاييس والمعايير الشخصية ، ويتميز الفرد من أصحاب هذا المستوى العالي في هذا البعد بإرتفاع الطموح والمثابرة .

#### • Σημειώχ

ويعني التفوق في المنافسة على جميع المشاركين في المجالات المختلفة ، ويتضمن أيضا الميل إلى التعاون مع الآخرين من أجل تحقيق هدف كبير (بن زاهي،2006،ص.ص.61-62).

#### • Υψηλή Σημειώχ

ويقصد به أصحاب المستوى العالي في الإنجاز بهدف المستوى الجيد والممتاز في كل مايقوم به من عمل . (عبد الله،2003،ص.83) .  
ومن ناحية أخرى :

### 7-2 Θεωρηχ ( 1969 ) :

أنه هناك ثلاث مكونات على الأقل لدوافع الإنجاز هي :

#### • Σημειώχ

الذي يشير إلى محاولة الفرد إشباع حاجاته لأن يعرف ويفهم ، حيث أن المعرفة الجيدة تُعين الأفراد على أداء مهامهم لكفاءة أكبر ، فإن ذلك يُعد مكافأة له .

#### • Θεωρηχ

وتتمثل رغبة الفرد في المزيد من السمعة والمكانة التي يحوزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها ، بما يؤدي إلى شعوره بكفايته وإحترامه لداته .

### • **Υἱρῶν** :

بمعناها الواسع الذي يتعالى في الرغبة في الحصول على تقبل الآخرين ، ويتحقق إشباعه من هذا التقبل ، بمعنى أن الفرد يستخدم نجاحه الأكاديمي بوضعه أداة للحصول على الإعراف والتقدير من جانب أولئك الذين يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه .

### 3-7 - **κῆναικᾶ ὕχ** ( 1985 ) :

فاعتبر أن الدافع للإنجاز دال لسبعة عوامل هي :

- التطلع للنجاح
- التفوق عن طريق بدل الجهد والمثابرة .
- العمل مع الآخرين بنشاط.
- القدرة على إنجاز الأعمال الصعبة بالتحكم والسيطرة على الآخرين .
- الإلتواء إلى الجماعة والعمل من أجلها .
- تنظيم الأعمال وترتيبها بهدف إنجازها بدقة وإتقان .
- مراعاة التقاليد والمعايير الإجتماعية المرغوبة أو مسايرة الجماعة والسعي لبلوغ مكانة مرموقة بين الآخرين .

### 4-7 - **κῆναικᾶ ὕχ** ( 1977 ) :

فقد قام بتحديد دافع الإنجاز من خلال ثلاثة مكونات وهي :

- الطموح العام .
- النجاح والمثابرة على بدل الجهد .
- التحمل من أجل الوصول إلى الهدف (عثمان،2010،ص.76- 77) .

### 8- **γῆναι αῖκᾶ ὕχ | αῖκᾶ ὕχ**

توجد عدة نظريات مفسرة للدافعية للإنجاز ، وسنتطرق فيما يلي الى أهم النظريات:

### 1-8 - **κῆναικᾶ ὕχ** ( mecllland theory )



يقوم تصوره للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز . فقد أشار ماكلياند إلى أنه هناك ارتباط بين الأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج .

وتعبر هذه النظرية ببساطة أنه في ظل الظروف الملائمة سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل فإذا كان موقف المنافسة مثلاً فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف .

وامتدت أعمال ماكلياند من دراسة المهام التجريبية إلى البيئة الطبيعية ، ودراسة المشكلات الإجتماعية .

و ذلك لكي يدعم نظريته ، من خلال دراسته للنمو الإقتصادي ففي علاقته بمستوى الإنجاز لدى بعض المجتمعات ، وتمثل ذلك في كتاباته عن المجتمع المنجز .

وأوضح في هذا الشأن أن النمو الإقتصادي للأمم يعتمد على الأداء الناجح للدور الملزم حيث يعتمد نجاح المجتمع وتقدمه على عدد الأفراد الذين ينجذبون إلى الوظيفة الملزمة حيث يتحمل المسؤولية والإستقلالية في الأداء .

وقد تأثر ماكلياند في ذلك بما قدمه ماكس فيبر ( M , Weber ) ، والذي أوضح أن غياب القيم الحقيقية والنشئة السليمة في الديانة البروستانتية ، يعد مسؤولاً عن فقر النظام الرأسمالي في الغير أوروبية .

وقد إستعان ماكلياند بهذه النظرية ، وإفترض على أساسها العلاقة بين الدين و الاقتصاد فالمعتقدات الدينية هي المسؤولة عن مسألة الفروق في تنشئة الأطفال وفي أساليب تربيتهم .

ويمكن القول أن ماكلياند ذكر في دراسته وفي تأصيل تصوراته النظرية أعتمد على متغير واحد ، وهو متغير دافع الإنجاز ، إذ أظهرت دراسته أن الفروق الفردية في قوة دافع الإنجاز.

(قشقوشن، ومنص، 1959، ص.39) .

**( atinson theory ) : ΣΥχτjNüÖ-pt -2-8**

إتسمت هذه النظرية في دافعية الإنجاز بعدد من الملامح ، والتي ميزتها عن نظرية

" ماكلياند " ومن أهم هذه الملامح أن أتكسون أكثر توجها نحو الدراسات المختبرية ، وأكثر تركيزا على المعالجة التجريبية للتغيرات ، والتي تختلف عن المتغيرات الإجتماعية المواكبة لمواقف الحياة التي تناولها " ماكلياند " وما يميز أتكسون " أنه أسس نظريته في ضوء معطيات كل من نظريات الشخصية وعلم النفس التجريبي .  
وقد حدد كل من " لتوين " و " نسترينجر " فيما أورد إبراهيم قشقوش وطلعت منصور مبادئ نظرية " أنكستون " في دافعية للإنجاز على النحو التالي :  
- يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث القوى النسبية لهذه الدوافع ومن حيث درجة الإستعداد لها

- أن خصائص الموقف تستثير دوافع مختلفة
- أي دافع أو منفذ للطاقة حساس في إستجابته لمجموعة مختلفة من الخصائص الموقفية.
- يؤدي كل دافع إلى نموذج من السلوك ، ويختلف عن النموذج السلوكي لدافع آخر .
- إذا تغيرت طبيعة الخصائص الموقفية أو المثيرات ، فإن دوافع مختلفة تستثار ، ويتمخض عنها تنشيط نماذج معينة ومختلفة من السلوك .

وملخص نظرية " أتكسون " وجوهرها يتحدد في أن الشخص ذا الدافعية العالية للإنجاز يضع أهدافه أو مستوى طموحاته في نطاق الاعتدال ، أي يتخذ مخاطرة محسوبة ، حيث تعتبر المخاطرة المعتدلة أهم مظهر تعبيرى سلوكي يميز ذوي الدافعية للإنجاز العالي، وفي المقابل نجد ذوي الدافعية لتجنب الفشل إما أن يختاروا ( مخاطرة منخفضة ) أو أصعبها ( مخاطرة عالية ) ، حيث يكون الهدف من الناحية الواقعية محتوم بالفشل وهذا ما يخفض قلق الشخص من الفشل إلى حده الأدنى (أبوشقة، 2007، ص ص.27-30)

### 3-8-8 **Özgenç'in (wientr) :**

قام وينتر بتطوير نظرية " أنكسون " في دافعية الإنجاز بعد الدراسة والتحليل ، وافترض أن النجاح يترتب عليه تقوية وتدعيم الميل نحو الإنجاز لتحقيق الهدف ، وأما الفشل في أداء مهمة ما فينتج عنه نوعان من التوافق للميل الناتج :  
الأول : إنخفاض احتمالية النجاح حيث يتحقق الفرد من أن المهمة صعبة ، وتفوق إمكاناته بكثير .

الثاني : تضاف المحاولة السابقة غير الناجحة إلى الميل الناتج في المحاولة الحالية

وينشأ عن هذا النوع من التوافق نوع من المثابرة للتغلب على التوتر الناتج عن عدم الحصول على الأهداف واطلق " وينتر " على الدافعية المتبقية في المحاولة الثانية ( ميل التصور الذاتي ) ( Inertial Tendency ) ( أبو شقة، 2007، ص.32 ) .

#### 4-8 - $\Sigma\alpha\eta\eta\gamma\gamma\eta\eta\ \acute{\alpha}\nu\eta\sigma\eta$ (kukla) :

على الرغم أن نظرية كيوكلا هي إمتداد لنظرية " أنكسون " إلا أنها فسرت الأداء بطريقة مختلفة ، فهي لم تقر بوجود إستعداد ثابت ودائم لدى الفرد لتحقيق النجاح ، وتجنب الفشل ولكنها أكدت على وجود متغيرات إدراكية لتحكم على أداء الفرد ، تبعاً للموقف الذي يواجهه فقد ساوت بين نتائج الدافع للإنجاز ومفهوم القدرة المدركة وتفترض على أنه عندما يدرك العمل على أنه سهل فإن الأفراد من ذوي دافعية الإنجاز العالية – أي الذين يعتقدون أن قدراتهم عالية نسبياً – يبدلون جهداً بسيطاً لضمان النجاح ، أما الأفراد منخفضين الدافع للإنجاز . أي الذين يعتقدون أن قدراتهم دون المستوى – يتوقع منهم بدل جهد أكبر لضمان النجاح ، وحينها تكون القدرة متكافئة عند المجموعتين ، فإن الأفراد منخفضين الدافع للإنجاز سوف يؤدون أفضل من الأفراد مرتفعي الدافع للإنجاز حينما يدركون أن العمل سهل .

ونجد أن نظرية كيوكلا تؤكد على النتائج والصعوبات الموضوعية للأداء وخبرات النجاح والفشل على العمل ، وقد أوضحت أثر القدرة وإدراك صعوبة العمل ، وما ينبع ذلك من المثابرة على بدل الجهد من أجل الحصول على النجاح وباعتبارها من مظاهر تكوين الدافع للإنجاز ( بوشقة، 2007، ص ص.33 - 34 ) .

#### 5-8 - $\Sigma\alpha\eta\eta\gamma\gamma\eta\eta\ \acute{\alpha}\nu\eta\sigma\eta$ ( raynor and rubin ) :

وقد تقدمت بإضافة جديدة لنظرية " أنكسون " ، فهما يؤكدان على مفهوم التوجه للمستقبل (Future) وقد أوضح أن هذا المفهوم يعتمد على تسلسل الخطوات في العمل وإحتمالية إدراك الفرد لإمكانية وجود صلة بين أدائه لمهمة الحاضر والمستقبل فالأداء على المهام الحالية ينعكس حاجة داخلية تؤثر على الأخرى المتشابهة في المستقبل وقد أوضح " دايونور " عكس ماتوصل إليه " أنكسون " من خلال تصوره للعلاقة بين أداء المهم، والنتائج



فبرغم من أن أغلب النظريات السالفة الذكر إعتمدت على نظرية " أتكسون " إلى أن هذا لاينفي الإنتقادات الموجهة لنظريته من طرف الباحثين ونظرية " ماكلياند " خير مثال على ذلك الذي إعتمد في نظريته على مفاهيم أخرى .

وفي الأخير ما يمكن قوله أنه تبقى كل النظريات محل تأييد ونقد تسعى إلى الوصول إلى تفسيرات جديدة بواقعية أكثر، و بذلك يبقى الباحث محل بحث دائم و مستمر .

## 10- γῆτρῦϑαῖϣ ἔκῶϑῆϣ :

تبيين أن المقاييس التي استخدمت في قياس الدافعية للإنجاز تنقسم إلى ثلاثة مقاييس وهي :

- المقاييس الإسقاطية
- المقاييس الموضوعية
- المقاييس الموقفية

## 10-1 - ῶβῖχρῦϣ ἔῶαῖ :

قام ماكلياند وزملاؤه ، بإعداد إختبار لقياس الدافعية للإنجاز مكون من أربع صور تم إشتقاق بعضها من إختبار تفهم الموضوع الذي أعده " موراي " ، أما البعض الآخر فقام "ماكلياند " بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز .

وفي هذا الإختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة عشرين ثانية أمام المبحوث ، ثم يطلب الباحث من المبحوث بعد العرض كتابة قصة تغطي أربعة أسئلة بالنسبة لكل صورة ، والأسئلة هي :

- ماذا يحدث ؟ من أهم الأشخاص ؟ .
- ما الذي أدى إلى هذا الموقف ؟
- ما محور التفكير ؟
- ما المطلوب عمله ؟
- ومن يقوم بهذا العمل .
- ماذا يحدث ؟ وما الذي يجب عمله ؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة على الأسئلة بالنسبة إلى كل صورة ويستكمل عناصر القصة الواحدة في مدة لاتزيد عن أربع دقائق ، ويستغرق الإختبار كاملا حوالي عشرين دقيقة .

حيث يرتبط هذا الإختبار أساسا بالتخيل الإبداعي ، ويتم تحليل القصص في ضوء ما يمكن أن يشير إلى دوافع الإنجاز .

وعلى الرغم من أن هذا الإختبار شاع إستعماله على نطاق واسع إلى أنه انتقد من طرف العديد من الباحثين وعلى ضوء هذا الإنتقاد حاول البعض إدخال بعض التعديلات . فقامت فرنش بوضع مقياس الإستبصار (FTI) ( french test of Insight ) في ضوء تصور ماكلياند لتقرير صور وتخيلات الإنجاز ، وكذلك قام أرسون بوضع إختبار التعبير عن طريق الرسم (aget) (aronson graphic expression test) وذلك لقياس دافع الإنجاز عند الأطفال .

وفي النهاية تُعد هذه المقاييس محل نقاش ونقد بحكم انها تصف إنفعالات المبحوث بصدق مشكوك فيه ، كما أن طريقة تصحيحها تحتاج إلى وقت كبير وتتسم كذلك بالداتية ونخفاض صدق وثبات هذه الطرق .

وهذا مافتح الباب إلى التفكير في تصميم وإعداد أدوات أخرى أكثر موضوعية لقياس الدافعية للإنجاز وذلك كما يلي :

### 10-2-2 : $\text{Q}_{\text{Y}}$ و $\text{Y}_{\text{Y}}$ و $\text{Q}_{\text{Y}}$

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس الدوافع للإنجاز ، بعضها أُعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال ، مثل مقياس وينر (Weiner) ، وبعضها صمم لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس مهربيان عن الميل للإنجاز ( Mehrabion ) ومقياس لن (lgnn) ، ومقياس هرمانز (hermons) . وقد استخدمت هذه المقاييس في العديد من الدراسات الأجنبية وأيضا العربية (خليفة،2000، ص.101) .

كما أن هذه المقاييس تقوم على البنود اللفظية في صورة إستبيانات لتلاقي الصعوبات ، والعيوب التي وجهت إلى الطرق الإسقاطية حيث تتصف الطرق الموضوعية بسهولة التطبيق على المجموعات من الأفراد وكذلك الموضوعية (أبو شقة،2007، ص.38).

### 10-3 : $\text{Q}_{\text{Y}}$ و $\text{Y}_{\text{Y}}$ و $\text{Q}_{\text{Y}}$

الإنجازي وعلى وجه الأخص سلوك المخاطرة المحسوبة الذي يعد أفضل وسيلة للكشف عن الجانب السلوكي لدافعية الإنجاز ( أبو شقة،2007، ص.38) .

## 11- γύπρὸς ὅσον ὅσον ἔχῃ :

يمكن تنمية دافعية الإنجاز من خلال التركيز على مدخلين أساسيين هما :

- المدخل البيئي

- المدخل الفردي

وعلى الرغم أن لكل مدخل خصائصه والتي تميزه عن الآخر إلا أن ذلك لايعني وجود

فواصل قاطعة بينهما وسنتناول كل فصل على حدى بشيء من التفصيل فيمايلي :

( أبوشقة،2007، ص. 60 )

### 11- (βήθη ζκθηε) Σχετική

و يتمثل في مجتمع الأسرة ، والذي يعتبر الأساس في تنشئة الطفل ، ثم يأتي مجتمع المدرسة ، وثقافة المجتمع بصفة عامة ، حيث تعتبر الأسرة من أهم المؤسسات الإجتماعية المسؤولة عن التنشئة الإجتماعية .

كما أن العلاقات الأسرية بين الوالدين والأبناء يمكن أن تهيأ مناخا مواتيا لنمو دافعية

الإنجاز ( Meclellan ,1972. P.218 ) .

وقد أشار ماكلييلاند إلى أن تهيئة مناخ معتمد وما يتولد عنه من مناخ أسري لنمو

دافعية الإنجاز ، يستغرق وقتا طويلا ، وبالتالي لن تظهر آثاره أو نتائجه إلا بعد فترة من

الزمن بإعتبا أن ثقافة أي مجتمع تتكون خلال فترة زمنية معينة (أبو شقة،2007،ص.67)

### 11-2-3η ἰσθηε

يهدف هذا المدخل إلى تنمية دافعية الإنجاز لدى الأفراد ، وذلك بالتدريب المكثف

لأفراد المجموعة التجريبية على السلوك والتفكير الإنجازي عن طريق إعداد البرامج

المكثفة في فترة زمنية محددة .

وقد أعد كثير من الباحثين دراسات تناولوا فيها برامج لتنمية دافعية الإنجاز، وتعتبر دراسة

( burris) أول دراسة .

كما عرض " ماكلييلاند " تصوره الإجرائي لتنمية دافعية الإنجاز ويقع في أربعة محاور

رئيسية هي :

- التعريف بدافعية الإنجاز - كزمرة متكاملة ( Archeivement , Syndrom )

- دراسة الذات ( Self - Study )
  - وضع هدف ( Goal – Setting )
  - الدعم البين شخصي ( interpersonal supports )
- (أبو شنقة، 2007، ص.71)

## : γΥπηρΏθηρ ΥςΧι|τqΉFΉ qΉΣgΏ#dΉΏgB-12

لقد اهتم العديد من الباحثين عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لما تتركه من آثار على سلوك الأفراد ومواقفهم اتجاه وظائفهم ومنظماتهم ، على إعتبار تحسين الأداء وزيادة الإنجاز لأنه مطلب تسعى إليه كل منظمة ، وذلك من خلال المحاولة الدائمة للعمل على إزالة أو تحديد المسببات التي تؤدي إلى الضغط لدى الأفراد المنتمين لها ، وذلك من أجل رفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم ، ومن ثمة العوامل التي تساهم بشكل أو بآخر في تعزيزها وتقويمها .

ومن خلال الدراسات المتعلقة بالعلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز ، فإنه هناك من أكد على وجود علاقة بينهما ، سواء كانت علاقة سلبية ( عكسية ) ، أو علاقة إيجابية ( طردية ) .

في حين أن بعض الدراسات بينت عدم وجود علاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز ، بحيث يرى أصحاب هذا الإتجاه أن الأفراد قد أبرموا عقدا نفسيا بينهم وبين المنظمات التي يعملون فيها بمقتضاه يقبلون بطبيعة العمل ويؤدونه بكفاءة ولهم دافعية قوية نحو العمل والإنجاز بغض النظر عن الضغوط التي يتعرضون لها .

( بوناب، 2013، ص.107) .

## : الخلاصة :

من خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج أن الدافعية للإنجاز تحتل موقعا رئيسيا في كل ما قدمه علم النفس حتى الآن من نظم وأنساق بسيكولوجية ، ومن ثمة فهي من بين المحاور التي إهتم بها الباحثين في عدة تخصصات .

ضف إلى ذلك تبين أن دافعية الإنجاز ، تعتبر عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه وكذا إدراكه للمواقف ، وهذا إنطلاقا من المسلمة التي مؤادها أن كل سلوك وراءه دافع .



وفي الأخير تم التطرق إلى نوع العلاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز ، التي اختلفت الدراسات فيها فيما يخص طبيعة العلاقة بينهما .

## الفصل الرابع : الحماية المدنية

تمهيد

- 1- تعريف الحماية المدنية
- 2- مهام الحماية المدنية
- 3- وحدات الحماية المدنية
- 4- الحياة الإجتماعية ، الصحية و المهنية لأعوان الحماية المدنية داخل الوحدة
- 5- العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية
- 6- ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغط النفسي الناتج عن المهنة
- 7- حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية لولاية سكيكدة
- 8- التعليق على إحصائيات تدخل الحماية المدنية

خلاصة

## تمهيد :

تعتبر الحماية المدنية من أهم المرافق العمومية التي تتكفل بالمهام الإنسانية المنوطة بها خاصة حماية الأشخاص و الممتلكات و البيئة .

حيث أن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية و التدخل في الوقت المناسب .

و نظرًا لطبيعة المهام التي تقوم بها تحت شعار (إسعاف ، إنقاذ ، إطفاء ) و المواجهة الدائمة للأخطار التي ينجر عنها تعرض الأعوان إلى ضغوط نفسية قد تؤدي إلى نقص الرغبة في العمل .

و من هذه المعطيات إرتئينا أن يكون أعوان الحماية المدنية العينة التي تجري عليها دراستنا معتمدين في ذلك على عدة خطوات أولها التعريف بها و المهام المسندة إليها مرورًا بالحياة الإجتماعية و الصحية و المهنية مستعرضين أهم العوامل المسببة للضغوط و كذا ردود الأفعال المنجزة عنها و ذلك من أجل الحفاظ على الصحة النفسية للأعوان و تقديم أفضل ما لديهم لأن الأستقرار النفسي يولد الهمة في العمل و العزيمة و الأداء الجيد .

## 1 - تعريف الحماية المدنية :

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص و الممتلكات ، موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية و الجماعات المحلية ، حيث طبيعة مهامها تتطور بإستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية و النمو الديمغرافي في الوطن ، تتميز بتنظيم إداري ( تقني و عملي )

لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها (عثمان، 2010، ص.97) .

## 2 - مهام الحماية المدنية :

لقد كانت الحماية المدنية تسهر على حماية الأشخاص و ممتلكاتهم ، و الحفاظ على كل ما يخص المجتمع المدني، و بذلك أصبحت في الأونة الأخيرة شريكا أساسيا في الحياة اليومية للمواطن ، و هذا من خلال طبيعة المهام التي يقومون بها أثناء التدخل على مدار السنة بنظام 24 ساعة / 24 سا بالتناوب ، لتكون التغطية و السهر على راحة المواطنين غير منقطعة ، بل في تواصل دائم تحت شعار أنقاد - إسعاف - إطفاء ،وتحت هذا الإطار سنتطرق الى أبرز المهام و التدخلات و سندكر ما يلي :

- الوقاية و المقاومة ضد الحريق ( الغابات ، المصانع ، المساكن )

- المقاومة من الانفجارات و مقاومة أثارها

- مساعدة الضحايا ، الإسعاف و البحث عن الأشخاص

- حماية الممتلكات و الثروات

- الإقتاد تحت الركام

- التدخل أثناء الاختناق

- التدخل أثناء حوادث المرور بأنواعها (بوحارة ، 2012، ص.151)

- الوقاية و التدخل أثناء الكوارث الطبيعية و التكنولوجية

- حراسة الشواطئ و المصطافين

- تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية

- القيام بحملات تحسيسية و التوعية من مختلف الأخطار

- التغطية الأمنية في المناسبات الرسمية و نقل المواد الخطيرة (عثمان، 2010، ص.97)

### 3 - وحدات الحماية المدنية :

تحتوي مديرية الحماية المدنية لولاية سكيكدة على عدة وحدات عملية و أخرى طور

الإنجاز و هي كمايلي :

- الوحدة الرئيسية ( مقر الولاية )

- وحدات ثانوية على مستوى دوائر القل - عزابة - الحروش - رمضان جمال - تمالوس

- وحدة القطاع : وحدة ميناء سكيكدة

- وحدة رئيسية طور الإنجاز الحقائق

- وحدات ثانوية في طور الإنجاز : سكيكدة ، أولاد عطية ، عين قشرة، بن عزوز

(el.himaga 21 .over- blog .com).

هذا بالنسبة الى الوحدات التي تشمل عليها ولاية سكيكدة لضمان الأمن و السلامة

لمواطنيها و بالتالي في ظل هذه المعطيات التنظيمية الجديدة فإن مديرية الحماية المدنية

على مستوى كل ولاية ، تتولى تنسيق نشاطات المصالح المتواجدة بالولاية و المنصوص

عليها في المادة 02 من المرسوم التنفيذي رقم 54/92 المؤرخ في 02 فيفري 1992 و

المتعلق بتسيير و تنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية ، حيث تتمثل هذه المصالح في:

- مصلحة الوقاية

- مصلحة الحماية العامة

- مصلحة الإدارة

- و كل مصلحة موكلة إليها مهام معينة

#### 4 - الحياة الإجتماعية، الصحة و المهنية للأعوان الحماية المدنية :

##### 4-1 - الحياة الإجتماعية :

ليس العامل عضوا في مؤسسة ،العمل فحسب ، بل عضوا في جماعات كثيرة متعددة الأهداف ووجهات النظر و تختلف مسؤولياته و اتجاهاته في كل منها (بوحارة،2012، ص.155) .

في البداية نتكلم عن الأسرة باعتبارها المكون الأساسي لكل فرد و عامل بصفة خاصة حيث تقوم الحياة الأسرية على تلك العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة و شعور هؤلاء الأفراد بأهمية هذه العلاقات و الرغبة في إستمرارها يعني الإستقرار و الإطمئنان في الجو الأسري كما تعتبر الأسرة المجال الذي يستطيع من خلاله الإنسان تحقيق دوافعه الرئيسية، حيث تهدأ عواطفه المختلطة .(ابريعم،2012،ص.80).

و من هذا المنطلق نستطيع لمس الحياة الاجتماعية لأعوان الحماية المدنية فنجد الفرد منهم عضواً من أسرته الصغيرة المتكونة من زوجته و أولاده . و يجب أن يكون مسؤولاً عن باقي أفراد عائلته ، و تختلف عضويته في أسرته الكبيرة التي تتكون من الوالدين و الأشقاء و شخصيته هنا تتراوح بين السيطرة و الخضوع و المسؤولية، و كذلك هو فرد في جماعة

الشارع التي تختلف نوعا ما بصفقتها قائمة على عدة علاقات تختلف من فرد لأخر و يجب التوفيق فيها.

و من خلال قراءة المعطيات السابقة يتضح لنا جليا أن أفراد الحماية المدنية في حاجة إلى التفاعل مع كل المجتمعات لدرجة كافية من التوافق النفسي، حيث يصادف العامل في سبيل الحصول على هذا التوافق صعوبات شخصية متنوعة فليس من شك أن العلاقات الأسرية الغير سعيدة ، و التي تتسم بالصراع بين الزوجين و ظروف انفعالية ثقيلة كمرض مزمن لأحد أفراد الأسرة أو أعباء عائلية غير محتملة ،كوجود الأهل بمقر بعيد عن العمل التي تكلفه خسائر يكبدها أموالا في أمس الحاجة إليها ، أو عدم القدرة على تلبية متطلبات أفراد الأسرة ، والتي تؤدي إلى سخط العامل و سوء تواقفه في العمل و يقدر نجاحه في التغلب على الصعوبات يشعر العامل براحة نفسية تنعكس على المظاهر المختلفة لحياته وهذا ما يحصل عند أعوان الحماية المدنية، بحكم نظام عملهم الذي يدخل في إطار العمل بالمناوبة وتغيير أوقات العمل و هذا قد يكون عائقا في التوفيق مع القيم التي يتلقاها العمال خلال عضويتهم في الجماعات المختلفة السالفة الذكر، إذ لا يتيح لهم الفرصة الكافية للاندماج فيها ، مما يؤدي إلى إعادة النظر في مواقفهم و إعادة تشكيل أنماطهم السلوكية في التخلي عن عادات و اتجاهات معينة واكتساب اتجاهات أخرى أكثر ملائمة لمقتضيات الموقف الاجتماعي الجديد. ( بوحارة ،2012، ص.155)

وإنطلاقا من ذلك يمكن تصور الآثار النفسية و الاجتماعية لما يفرضه الواقع الاجتماعي

من جهة والواقع المهني من جهة أخرى .

و نظراً للحياة الإجتماعية بصفة عامة التي زادت متطلباتها و زادت مشاغلها فعدم القدرة على مواكبة التغيرات تحصيل حاصل ، قد يؤدي إلى نتائج سلبية تمس الحياة العملية التي تتطلب أكثر راحة و توازن لتأدية المهام على أحسن وجه و زيادة الدافعية نحو ذلك لتحقيق الإستقرار النفسي و الأداء المهني الناجح و الناجع .

#### 4-2 - الحياة الصحية و المهنية :

تعتبر الصحة النفسية و الجسمية الجيدة بالنسبة إلى العامل مؤشرا يدل على التوافق المهني و النفسي في عمله عكس الأعراض الجسمية المرضية التي تعتبر الدليل على سوء التوافق المهني فالطب السيكوسوماتي أكد أن الكثير من الإضطرابات الفسيولوجية تنجم أساسا عن وجود إضطرابات الوظائف النفسية .

و بالمطابقة مع عمل أعوان الحماية المدنية ضمن نظام العمل بالمناوبة كما ذكر سابقا قد يؤدي إلى إضطرابات نفسية التي تظهر على شكل أعراض جسمية و هذا ما يؤدي إلى سوء التوافق .

كما أن لهذا النظام تأثيرات أخرى على العامل تتمثل في قلة النوم الذي من خلاله يلجأ الأعوان إلى المنبهات بكثرة خاصة أثناء تأدية المهام في الليل ، و قد سجلت إضطرابات النوم عندهم بنسبة 39% و هذا بدوره يؤدي إلى أعراض جسدية كالتعب و الإنهاك .

(بوحارة ،2012،ص.156) .



ضف إلى ذلك التدخلات المستمرة في أوقات غير ثابتة تجعل الأعوان في حالة تأهب و إستعداد دائم مما يغير في نمط الأكل و النوم و الراحة و تكون في غير وقتها مما يؤدي إلى توتر نتيجته إصابات عضوية .

و ما يمكن الوقوف عليه أيضا هو حجز الأعوان عند الحاجة مثل الإعلان عن حالة الطوارئ و الإستتار في الكوارث و الحوادث الطبيعية و المناسبات الوطنية، و قد تدوم مدة الحجز حسب نوعية الحالة ، مما يجعل الأعوان في حالة تعب شديد و ملل نتيجة العمل المتواصل و قد يتطلب مجموعات كبيرة مثل زلزال باب الواد بالجزائر العاصمة الذي دام ستة أشهر كاملة دون إنقطاع ، بدون أن نتكلم عن رؤية جنث العائلات في شتى أشكالها و مآسيهم ، فقد يصاب الأعوان بحالة نفسية سيئة و إضطرابات تكون نتيجتها أعراض عضوية يمكن أن تكون عائقا في تأدية مهامهم .

زيادة على هذا قد يصاب العون ببعض الإصابات أثناء التدخل من كسور و جروح و ما إلى ذلك ، لأن طبيعة العمل تتطلب المجازفة لحماية الآخرين و الحفاظ على حياتهم

## 5 - العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:

لا شك أن أعوان الحماية المدنية تعاني عدة ضغوطات منها إجتماعية و هذا ما ذكر سابقا و منها في بيئة العمل و هذا ما سنخوض فيه بشيء من التفصيل للوقوف على العوامل الحقيقية المسببة للضغط النفسي أثناء تأدية المهام، فربما تكون عوامل هذا الضغط عوامل الضغط الكلاسيكي المعروف ، وقد تكون خاصة من طبيعة سلوكية و نفسية و إنفعالية

و فيما يلي يمكننا أن نستعرض أهم المراحل التي تبين لنا وضعيات الضغط النفسي التي يمر بها عون الحماية المدنية في سيرورة أدائه لعمله و بالخاص أثناء التدخلات .

### **5-1 - مرحلة ما قبل التدخل :**

إن العون قبل القيام بالتدخلات المختلفة ، و إنطلاقا من الدراسات المختلفة و الملاحظات توضح أنه على المستوى السلوكي تظهر على شكل سلوك التجنب أو الخوف المكبوت أو القلق و هذا نتيجة انتظار الإنذار للتدخل .

و هذه السلوكيات تختلف من فرد إلى آخر حسب نوعية الشخصية و قدرات كل فرد و بالتالي نسبة الضغط تكون متفاوتة .

و من جهة أخرى يكون الإنتظار الطويل دون إنذار التدخل قد يصاب الأعوان بحالة من الملل و القلق و فقدان الرغبة و الحماس في العمل ، رغم المراقبة اليومية و صيانة العتاد و القيام بالتدريبات و المناوبات و انشغاله بها لبعض الفترات من الوقت .

### **5-2 - مرحلة عملية التدخل :**

إن أعوان الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم يقومون بتنفيذ عدة أعمال مهمة في أقصر وقت ممكن مع أخذ الحيطة و الحذر و هذا من بين العوامل المسببة للضغط إضافة إلى نوع التدخل الذي يكون في علاقة مباشرة مع الضحايا و أهاليهم ، ما يستدعي العمل مع جهتين في وقت واحد و هذا كله في أقصى سرعة ممكنة وبتالي يولد لديهم التوتر و العمل فوق الطاقة في كثير من الأحيان .

ضف إلى ذلك عمليات التدخل التي يواجهون فيها سلوك الضحايا الذين لا يكثرثون بشيء سوى إنقاذ ذويهم حتى ولو كان ذلك على حساب حياتهم ، و قد راح ضحية هذا السلوك العديد من الأعوان شهداء الواجب ما يولد صورة ذهنية دائمة على مثل هذه الأحداث التي تبقى عالقة في الادهان و تكبت عند بعض الأعوان .

أما البعض الآخر فتظهر على شكل سلوكيات و كوابيس مما يدل على صعوبة الموقف و الآثار النفسية الناجمة عن ذلك .

و بالإضافة إلى ذلك إستدامة القلق جراء عمليات التدخل التي يعتريها الغموض، و عدم توفر المعلومات الكافية مما يجعل لديهم أسوء التوقعات عن الحادث خاصة إذا كان يتعلق بالأماكن الصناعية التي تكثر بولاية سكيكدة و خطورة التدخل فيها نتيجة حدوث انفجارت و ما شابه ذلك .

## **6 - ردود فعل أعوان الحماية المدنية إزاء الضغوط :**

إن طبيعة المهام التي يقوم بها عون الحماية المدنية تخلق لديه ردود أفعال سلوكية و إنفعالية متفاوتة في درجاتها و نوعيتها ، و أثارها و كذا وقت ظهورها و يمكننا تقسيم الأفعال إلى صنفين :

### **6-1 - ردود أفعال سلوكية :**

تحدث كل من (bruno et galichet) عن فترة أولى تدعى مرحلة عدم التوازن و هي موجودة في كل عملية تدخل إستثنائي وهي مرحلة إرتجالية يتعرض خلالها المتدخل

المعني بطريا إنفعالية و يختلف السلوك الملاحظ حسب دور المتدخلين .

و عموما فإن الضغط يمكنه أن يكون مصدراً لفرط النشاط و الهلع و التعب الشديد و قد

يلاحظ أيضا فقدان التحكم في إدارة وقتهم و الحاجة إلى إستخدام المهدئات للنوم و توجيه

اللوم للآخرين خاصة أثناء التدخلات الفاشلة (بوحارة، 2001، ص.162) .

بالإضافة إلى سلوكيات أخرى مثل الميل إلى الجدل و زيادة التدخين و الإنعزال ، تجنب

المسؤولية و يترتب على هذه السلوكيات أداء سيئ في العمل و حدوث إضطرابات في

العلاقات المهنية و حتى العائلية .

و يبدو أن ردود الأفعال هذه تترك أثر على المستوى النفسي لدى المتدخلين وتضر

فعاليتهم المهنية .

## 6-2 - درود أفعال إنفعالية :

إن الأثر الإنفعالي مسألة حتمية و هو يمس عدد كبير من المتدخلين و خاصة أثناء

وقوع الحوادث الخطيرة و حسب (l.crop) يوجد ثلاثة أنواع من ردود الفعل الإنفعالية على

أثر التواجد في مكان التدخل

### • الصدمة الإنفعالية المبدئية:

يكون رد فعل أني و في وقت وجيز قد تؤدي إلى تكيف فعال بعد التحكم في

الإنفعالات ورد فعل انفعالي مطول .

### • الصدمة الإنفعالية الممتدة :

و هي حالة إنصعاق انفعالي، حيث يجد المتدخل نفسه متحجراً في مكانه ، و كأنه فقد قواه.

### • رد إنفعالي مؤجل :

يقوم المتدخل بسلوكات متكيفة خلال الفترة الحرجة و لكن بعد بضعة ساعات عند التوقف عن النشاط يظهر تفريغ إنفعالي، مع الشعور بإنهاك جسدي و معنوي حيث وجد أن: 13% من الحماية المدنية لديهم شعور بالفراغ و الضيق، 12% لديهم رغبة في البكاء 10-15% يتصرفون بقلق و تظهر عليهم أعراض إكتئابية عند تعرضهم لأحداث خطيرة أيضا من النتائج السلبية للضغط و التي تمثل ردود أفعال بارزة تحدث بكثرة عند أعوان الحماية المدنية ، و يمكنها أن تؤدي بصفة تدريجية إلى حالات مرضية حقيقية تجعل الأفراد غير قادرين على تأدية عملهم كما ينبغي التعرض للإصابة باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (TSD) التي فعلا حالة مرضية إن لم تعالج يصبح الفرد الذي يعاني منها غير قادر على أداء عمله .

حيث أن الفرد المصاب بهذا الإضطراب يتبنى إستراتيجية التجنب عند القيام بالتدخلات

السريعة، و بعدها تتطور بالبحث عن العزلة أو الهروب.

ومن ثمة فإن التدخل المبكر سواء كان للعلاج أو للوقاية قد يمنع أو يقلل من ظهور

أعراض الضغط النفسي أو أية حالة مرضية أخرى .

وفي نفس السياق سرحت بعض الدراسات الأمريكية في سنة 1999 أن 50 % من

أسباب الوفيات عند أعوان الحماية المدنية كانت بسبب الضغط النفسي في العمل و أيضا

إن 10 % من رجال الحماية المدنية يعانون من اضطرابات نفسية في السنة التي توالي حدوث كوارث كبيرة ، كما تظهر عليه و مع مرور الوقت تبدل الأحاسيس ، خشونة في المعاملة ، الإرتباك أثناء تدخلات أخرى ، بالإضافة إلى القلق و مشاعر الحزن (بوحارة،2012،ص ص.163-165) .

وفي الأخير ما يمكن قوله هو لإزالة العرض يجب البحث عن السبب اولا وإزالته،فلا ينبغي الوقوف عن العرض فقط لأنه تحصيل حاصل بل يجب مراعاة الأسباب و معالجتها في أوانها لان الوقت و التشخيص المبكر له الدور الفعال في العلاج.

## 7 - حصيلة النشاطات العملية لوحدات الحماية المدنية لولاية سكيكدة :

حوادث المرور				الإنقاذ و الإجلاء				الأشهر
وفيات	جرحى	عدد التدخلات	حوادث المرور	وفيات	مرضى	جرحى	عدد التدخلات	
04	90	141	73	00	531	132	650	جانفي
03	81	137	71	00	500	116	597	فيفري
00	116	174	90	00	497	125	613	مارس
00	77	130	71	00	507	131	620	أفريل
06	150	173	90	00	478	126	595	ماي
05	125	207	107	00	439	176	603	جوان
05	195	286	143	00	378	162	526	جويلية
08	212	287	146	00	469	160	618	أوت
00	106	122	63	00	424	115	529	سبتمبر
03	123	194	98	00	152	142	642	أكتوبر
01	61	108	57	00	460	118	571	نوفمبر
05	106	179	93	00	492	122	605	ديسمبر
40	1442	2138	1102	00	5687	1625	7169	المجموع

الأشهر	عدد الحرائق	عدد التدخلات	مصابين	وفيات	عدد العمليات	عدد التدخلات	مصابين	وفيات
جانفي	46	84	03	00	436	508	19	05
فيفري	27	48	03	00	411	474	22	02
مارس	29	49	00	00	492	581	19	05
أفريل	36	52	00	00	445	515	22	05
ماي	32	53	01	00	446	516	21	09
جوان	121	143	00	00	629	718	75	04
جويلية	179	211	04	00	678	755	38	10
أوت	275	341	00	00	592	674	54	15
سبتمبر	45	68	06	00	446	528	08	06
أكتوبر	73	113	01	00	480	550	17	02
نوفمبر	40	77	04	02	632	730	27	03
ديسمبر	37	70	04	00	537	611	19	07
المجموع	490	1309	26	02	6224	7170	341	73

الأشهر	عدد التدخلات الإجمالية
جانفي	1383
فيفري	1256
مارس	1427
أفريل	1317
ماي	1337
جوان	1671
جويلية	1778
أوت	1920
سبتمبر	1247
أكتوبر	1499
نوفمبر	1486
ديسمبر	1465
المجموع	177786

## - التعليق على إحصائيات تدخل الحماية المدنية :

من خلال قراءتنا لإحصائيات الحماية المدنية لولاية سكيكدة لسنة 2013 تم ملاحظة

إرتفاع ملحوظ لمختلف الحوادث إذا ما قورنت بالسنوات الماضية و هذا يدل على زيادة

النشاطات التي قدرت ب 17786 حيث إنجرت عنها حوالي 115 حالة وفاة في حين قدرت

نسبة التدخلات لسنة 2012 حوالي 17347 منهم 97 حالة وفاة .

و من جهة أخرى لوحظ أن مهام الحماية المدنية تمس جميع الحالات التي من خلالها

يحظى المواطن بالأمن و الإستقرار و هذا يذل على العلاقة المباشرة مع المواطنين أثناء

تأدية المهام .

و كذلك نوعية الحوادث التي يتم التدخل فيها مثل الإنقاذ و حوادث المرور و الحرائق

التي تتسم طبيعة العمل فيها بالخطورة و الإندفاع و الحذر في آن واحد ما يستدعي بدل

جهد عضلي و فكري .

و على ضوء ما تقدم أبرزت الإحصائيات المقدمة مدى صعوبة مهام الحماية المدنية

مما يترتب زيادة الضغوط النفسية و تعد مصادرها وهذا قد يؤدي إلى إنخفاض الدافعية

للإنجاز و عدم الإستقرار النفسي .



## خلاصة

لقد أدرجنا في هذا الفصل أهم العناصر التي تمكنا من إعطاء مفهوم شامل فيما يخص أعوان الحماية المدنية لولاية سكيكدة، باعتبارها من أهم المناطق المحاطة بالأخطار و خاصة الصناعية .

و بالتالي أصبح من الضروري وضع إستراتيجية محكمة و القيام بدراسات لتسهيل عمل الأعوان ، و وضع برنامج خاص يهدف إلى رعايتهم الصحية و النفسية من أجل ضمان السير الحسن و الرفع من دافعية الإنجاز لديهم .

و سنحاول في بقية الدراسة التوصل إلى أهم النتائج المستخدمة فرما تكون عوننا

للأعوان و المسؤولين على حد سوى.

العلماء والطهارة

## الفصل : الخامس

### تمهيد

1 - منهج الدراسة

2 - مجتمع الدراسة

3 - عينة الدراسة

3-1 - خصائص الدراسة

4 - أدوات الدراسة

5 - إجراءات الدراسة

6 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

بعد النظر الى الجانب النظري الذي هو القاعدة الأساسية لأي دراسة ، سنحاول في هذا الفصل المتمثل في إجراءات الدراسة الميدانية ، دراسة تطبيقية حتى نعطي له الصبغة المنهجية و العلمية وذلك من خلال مقاييسين إحداهما خاص بالضغط النفسي و الثاني خاص بالدافعية للإنجاز ، وسيتم عرض إجراءات الدراسة التطبيقية ، بداية بالمنهج المعتمد مروراً بعينتها و أدواتها ، لتليها إجراءات الدراسة الميدانية ، لنخلص إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات .

### 1 - 1 : ÖZET

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في معالجة مشكلة البحث بقصد الوصول الى حلول لها ، ونظراً لطبيعة المناهج في إجراء البحوث في العلوم الإجتماعية فإن طبيعة موضوع الدراسة و الهدف منه هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم في إجراء الدراسة ، حيث إقتضت هذه الدراسة إستخدام المنهج الوصفي . (ابريعم،2012،ص.196) فعندما يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها وصف الظاهرة المراد دراستها وجمع المعطيات و المعلومات الدقيقة عنها ، فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا ، و التعبير عنها تعبير كيميا أو كيميا. (بوناب،2013، ص 196) ومنه المهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم ، لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتعريفها كيميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة و تصنيفها و تحليلها ثم إخضاعها لدراسة دقيقة . (ملحم،2006، ص،370).

### 2 - 2 : ÖZET

يتكون مجتمع الدراسة من أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية سكيكدة و يقدر عددهم ب 195 عون و كذلك الوحدة الثانوية دائرة تمالوس ولاية سكيكدة و المقدر عددهم ب60 عون أي بمجموع 225 عون لكلتا الوجدتين .

### : 3-1-3

قواعد علمية لكي تكون نتائجها قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي وبمعنى آخر هي مجموعة أفراد المجتمع تكون ممثلة له لتجرى عليها الدراسة. (بوناب، 2013، ص.123) و إنطلاقاً من هذا تكونت الدراسة من 50 عون من أعوان الحماية المدنية تتراوح أعمارهم بين 20- 52 ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25,30) وبإنحراف معياري (20,65) حيث تم إختيارها بطريقة العينة القصدية.

### : 3-1-3

### : 3-1-1

النسب المئوية	التكرار	السن
26%	13	[30 -20]
50%	5 2	[41 -31]
24%	12	[52- 42]

### الجدول 3 يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

الشكل رقم ( ) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن من خلال الشكل (1) نلاحظ أن أفراد العينة موزعين على مختلف الأعمار إنطلاقاً من أصغر عون 20 سنة وصولاً الى أكبر عون 52 سنة ، كما أننا نلاحظ أكبر نسبة 50 % تمثل الأعوان الذين تتراوح أعمارهم ما بين [ 40 -31 ] ثم تليها نسبة الأعوان الذين تتراوح أعمارهم ما بين [ 30 -20 ] وتقدر ب 26 % و أخيراً نسبة 24 % نجد الأعوان الذين تتراوح أعمارهم ما بين [ 52 -42 ] .

### : 3-1-2

النسبة المئوية	التكرار	سنوات العمل
48%	24	[10-2]
28%	14	[19-11]
24%	50	[28-20]

المجموع	50	%100
---------	----	------

الجدول رقم 4 توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل

من خلال الشكل (2) نلاحظ أنه من نصف العينة 48% لديهم خبرة عملية تتراوح ما بين [10-2] سنوات وثاني أكبر نسبة هي نسبة الأعوان الذين لديهم خبرة عملهم تتراوح ما بين [19-11] بنسبة 28% وفي الأخير وهي أقل نسبة الأعوان الذين لديهم خبرة تتراوح ما بين [28-20] بنسبة 24% .

#### 4- نتائج بحثية:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث ، و يحاول الإعتماد على الأدوات التي توصل إلى الحقائق المرجوة و للحصول على القدر الكافي من المعلومات ،في دراستنا الحالية تم الإعتماد على مقياسين :

- مقياس الضغط النفسي و يتكون من (أنظر الملحق رقم)
- مقياس الدافعية للإنجاز و يتكون من (أنظر الملحق رقم)

#### • نتائج بحثية:

قام بإعداد هذا المقياس (بوناب ، 2013) و قد تم حساب ثبات الإستمارة عن طريق عرضها على عينة البحث الأساسية ، و لابد من التحقق من توافرها الشرط الثابت ، لذلك تم حساب معامل الثبات و ذلك بطريقة تطبيق و إعادة ، حيث يحسب مدى الارتباط بين الدرجات المتحصل عليها عند تطبيقها لأول مرة و الدرجات المتحصل عليها عند إعادة التطبيق ، و منه فقد تم توزيع الإستمارات على أفراد العينة الإستطلاعية ، للمرة الأولى ، و بعد 15 يوم تم توزيعها على نفس العينة ، وبعدها تم حساب معامل الارتباط "بارسون" بين نتائج إستجابات أفراد العينة في التطبيق الأول و التطبيق الثاني .

و بعد القيام بالعمليات الحسابية حصلنا على معامل ارتباط يقدر بـ: 0,96 و هو ذو علاقة موجبة قوية ، و هذا يدل على أن إستمارة الضغط النفسي ثابتة و يمكن إستعمالها في دراستنا الحالية .

## • **٥٥٥ ZINĀĀĪ ĠIB ūk Ūk :**

كذلك قام بإعداد هذا المقياس الباحث (بوناب ، 2013) و بنفس الطريقة التي إتبعها في حساب ثبات إستمارة الضغط النفسي (مذكورة سابقا )، و بعد القيام بالحساب تحصل على معامل إرتباط يقدر بـ: 0,91 و هو معامل إرتباط ذو علاقة موجبة وقوية ، و هذه النتيجة تدل على أن إستمارة الدافعية للإنجاز ثابتة كذلك و يمكن إستعمالها في الدراسة الحالية .

## • **صدق الإستمارة :**

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

- القيام بمواجهة أهم الدراسات و البحوث المتاحة للإستفادة من المقاييس و الإستمارات المستعملة.

- عرض المسودة على مجموعة من المحكمين من أساتذة في إختصاص علم النفس وهم 7 أساتذة و ذلك بغرض التحقق من صدق عبارات الإستمارت و أنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه، وبعد إجراء التعديلات تم وضع الإستمارة في صورتها النهائية .

## • **LjĥĪΣŪĪĪ :**

وقد قام الباحث بحساب الإرتباط بين كل بند ومجموع درجات البعد باستعمال معادلات الفا كرونباخ على تبيانات أسئلة الإختبار ، وتم حساب معامل الثبات لكل بند على إنفراد، ثم حساب معامل ثبات البعد ككل وبعد حساب صدق محتوى مرتفع و الدليل على ذلك قيمة ألفا للمقياس ككل = 0,63 حيث ارتفع عدد البنود من 8 الى 64 بند وهي دلالة على صدق وثبات المقياس .

## • **LjĥĪΣŪĪ Ī :**

وقد تم قياس الصدق الذاتي من طرف نفس الباحث السابق بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . ومن خلال النتائج المحسوبة فإنها تدل على ان الإستمارة صادقة ذاتيا وثابتة قياسيا (بوناب، 2013، ص.118) .

وفي الدراسة الحالية لم يتم حساب كل من الصدق و الثبات لأننا إعتدنا على مقياسين تم بناءها وتطبيقها و التحقق من خصائصها السيكومترية في البيئة الجزائرية .





## الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد

- 1- عرض النتائج
  - 2- مناقشة و تفسير النتائج
  - 3- إستنتاج عام
  - 4- توصيات الدراسة
  - 5- الدراسات المقترحة
- خاتمة الدراسة

## النتائج :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة من أجل معرفة أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، مع مناقشة و تفسير هذه النتائج وكذلك إستنتاج عام كما يتضمن خاتمة الدراسة، مع مجموعة من الإقتراحات من خلال ما تم التوصل اليه من نتائج .

### 1-1 : النتائج :

#### 1-1 : النتائج :

#### • : النتائج :

" للضغط النفسي أثر على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية " .  
و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط "بيرسون " بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة أعوان الحماية المدنية على إستمارة الضغط النفسي وبين الدرجات التي تحصلوا عليها على إستمارة دافعية الإنجاز ، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام spss.16 ( أنظر الملحق رقم ) ، تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي :  
**جدول رقم (5) :** يوضح معامل الارتباط بين درجة الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغط النفسي – دافعية الإنجاز	-0.476	0.0 دال

يتضح من خلال الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة الضغط النفسي و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية و المساوية لـ (-0.467) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ، وهذه العلاقة الإرتباطية هي علاقة سلبية وتعني أنه كلما زادت درجة الضغط النفسي انخفضت الدافعية للإنجاز ، وكلما قلت درجة الضغط النفسي زادت دافعية الإنجاز، اي هناك تأثير سلبي للضغط النفسي على مستوى دافعية الإنجاز لدى عينة أفراد الدراسة .

## 1-2-2 : z d f y Q a H q Q H d a O T a B a j U y j q H a - 2 - 1

### : z d f Q a H q Q H d a t

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تعزى إلى متغير الخبرة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية طبقا لإختلاف الخبرة ، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام spss.16 (أنظر الملحق رقم) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي :

**جدول رقم (6) :** يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد أعوان الحماية المدنية .

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة
سنوات الخبرة	بين المجموعات	23.506	11.753	2	0.438	0.625	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	1628.704	27.605	48			
	المجموع	1652.210		50			

يتضح من الجدول رقم (6) ، أن قيمة "ف" (0.438) في حين بلغة قيمة الدلالة الإحصائية (0.625) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، مما يعني أن درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات الخبرة .

### 3-1 - F-Statistic Test Results:

#### • F-Statistic Test Results:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية تعزى إلى متغير الخبرة " .

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة "ف" باستخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية طبقا لإختلاف الخبرة ، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام spss.16 (أنظر الملحق رقم ) تحصلنا على النتائج الموضحة في الشكل التالي :

**جدول رقم (7) :** يوضح نتائج التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الدافعية للإنجاز بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد أعوان الحماية المدنية .

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
سنوات الخبرة	بين المجموعات	38.776	12.332	2	0.331	0.538	غير دال عند 0.05
	داخل المجموعات	1237.338	26.441	48			
	المجموع	1458.880		50			

يتضح من الجدول رقم (7) ، أن قيمة "ف" (0.331) في حين بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.538) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، مما يعني أن درجة دافعية الإنجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف سنوات الخبرة .

### 2-2 - Discussion of Results:

بعد أن نظرنا إلى عرض النتائج في الجدول من هذا الفصل سنتعرض في هذا العنصر الى مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة بحسب ترتيبها كالتالي :

## : 1-2 - Η επίδραση του στρες στην απόδοση

إن البيانات المتحصل عليها من عرض النتائج الخاصة با لفرضية العامة باستخدام معامل الارتباط " بيرسون " و الموضحة في الجدول التالي :

### • الجدول رقم 7 :

وهو جدول خاص بمعامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة أعوان الحماية المدنية على إستمارة الضغط النفسي ، و بين الدرجات التي تحصلوا عليها على إستمارة دافعية الإنجاز ، ومن خلال هذا الجدول يتضح ما يلي :

- و جود علاقة إرتباطية سالبة (عكسية ) بين الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز ، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الضغط النفسي إنخفضت الدافعية للإنجاز ، وكلما قلت درجة الضغط النفسي زادت الدافعية للإنجاز ، أي أن هناك تأثير سلبي للضغط النفسي على مستوى دافعية الانجاز لدى عينة أفراد الدراسة وهذا مايسمى بالضغط السلبي ، وهي الضغوط دات الإنعكسات السلبية على صحة و نفسية العامل ومن ثمة تنعكس على الدافعية الإنجاز في العمل ،فمثل هذه الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضى عن العمل بالإضافة الى فقدان الرغبة في العمل ، ومن هنا يلجأ العامل الى عدة أساليب منها تجنبية كالعطل المرضية و التأخرات المتكررة و أخرى أثناء تأديته المهام من خلال التظاهر بعدم القدرة عل العمل با لشكل المطلوب و إنخفاض النشاط و الأداء المهني ومن خلال ماسبق يتضح أن للحالة النفسية و الإستقرار الدور الفعال ، إن لم نقل أحد الأسباب المباشرة لدفع الدافعية للإنجاز وهذا ما أكدته النتائج المتوصل إليه في دراستنا الحالية .

- وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات ، منها دراسة (بوناب ، 2013) التي كشفت على وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي و الدافعية نحو الإنجاز.

- كما أن دراسة ( بوحارة ، 2012 ) كانت لا تتفق مع هذه الدراسات و التي كشفت عن وجود علاقة بين مستوى الإحتراق المهني و الأداء الوظيفي وقد يعود السبب في ذلك إلى اختلاف بيئة عينة الدراسة .

- وكذلك لم تتفق مع دراسة ( عثمان ، 2012 ) والتي توصلت الى أن دافعية الإنجاز لا ترتبط بالضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية في ولاية بسكرة .
- من خلال مقارنة دراستنا مع بعض الدراسات ، تبين أنها تتفق مع دراسة (بوناب، 2013) التي تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات ( الضغط النفسي ، دافعية نجاز) و تختلف في عينة الدراسة.
- كما أنها لا تتفق مع دراسة ،(بوحارة، 2012 ) ،(عثمان، 2010) رغم توفرهما على نفس العينة،الى انها يختلفان في احد المتغيرات(الضغط المهني،الإحترق المهني) وهذا مايقودنا الى تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز عكس بعض المتغيرات مثل ما جاء في الدراسة السابقة.

## 2-2-2 : $\chi^2$ Test Results

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية ، تم حساب قيمة " ف " باستخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية طبقا لإختلاف الخبرة ، و بعد معالجة الإحصائيات بنظام SPSS.16 (أنظر الملحق رقم ) حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي

### • $\chi^2$ Test Results :

وهو جدول يوضح نتائج التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة الضغط النفسي بين سنوات الخبرة المختلفة لأفراد الحماية المدنية .

ويتضح من الجدول رقم (8) أن قيمة ف (0.438) في حين بلغت القيمة الإحصائية ( 0.625 ) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أن درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف سنوات الخبرة ، وهذا يعني أن سنوات العمل للأعوان لا تؤثر في نسبة الغط لديهم وبتالي الجوانب المرتبطة بالعمل تمثل أكبر مصدر للضغط النفسي بالنسبة للأعوان مقارنة بالجوانب الأخرى ، وهذا يرجع الى أن العمل في الحماية المدنية يتسم بالصعوبة وقد لا يستطيعون الأعوان تجاوز هذه الصعوبات رغم مرور عدد السنوات في العمل بمعنى أن الخبرة المهنية لا تلعب الدور الإيجابي في تخفي تلك الصعوبات التي يواجهونها أثناء التدخلات و التي بدورها تؤدي الى الضغط النفسي .

- و إتضح هذا عند نزولنا في ميدان العمل أين لاحظنا علامات الإنهاك و التعب خاصة أثناء العودة من التدخلات الصعبة ، وكذلك لاحظنا القلق و الملل عند حجز الأعوان بالإضافة الى نظام العمل 24/24 سا فكل هذه العوامل و المعطيات تثقل كاهل الأعوان ويصبحون تحت وطأة الضغط النفسي، بدون تميز فيما يخص الخبرة الى أنه يجب الإشارة أن درجة الضغوط تتفاوت من عون لأخر حسب الشدة و المدة وكدى طريقة كل واحد في مواجهتها بالإضافة الى الشخصية و السوابق المرضية ،ومن خلال النتائج المتوصل اليها و المعطيات الأخرى التي لها صلة به و التي قد تؤثر على درجة الضغوط . ويمكن إعتبار الدراسة الحالية أنها لا تتفق مع أغلب الدراسات المتناولة في بحثنا وهذا في حدود إطلاع و علم الطالب .
- فنجد دراسة (قويدري،2011 ) التي كشفت أن المدرسين اللذين تتراوح خبرتهم ما بين 11-20 سنة أكثر شعور بالضغط المهني و النفسي .
- و كذلك دراسة ( متولي،2011) التي أسفرت نتائجها أن المعلمات الأقل خبرة أكثر المجموعات معاناة من الضغوط النفسية .
- و أيضا دراسة (أحمد،2005)التي كشفت هي الأخرى أن متغير الأقدمية في التعليم دل على أن فئة 10 سنوات فما فوق أكثر معاناة من الضغط الأقل خبرة .
- وأخيرا دراسة (عزت و جلال،1997) التي اثبتت وجود علاقة إرتباطية دالة موجبة بين الضغوط النفسية و مده الخبرة .
- فيما أن دراسة (عثمان،2010) كانت تتفق مع دراستنا و التي أسفرت أنه يوجد تأثير متغير سنوات الخبرة على مستوى الضغط .
- بالإضافة إلى الدراسات العربية ،هناك بعض الدراسات الأجنبية هي الأخرى لا تتفق مع دراستنا و منها : دراسة سميث و بورك ( bourke et smitt1992) التي بينت أن متغير الجنس وسنوات الخبرة لها تأثير في إحداث ضغوط ، فمن خلال هذه الدراسة إتضح لنا أن متغير عدد السنوات (الخبرة ) لا يؤثر في أغلب الدراسات ،حتى التي كانت لها نفس عينة دراستنا (الحماية المدنية ) مثل دراسة ( بوحارة ، 2012)،ومن هنا يمكن القول أنه قد يكون للبيئة دور في تأثير عدد السنوات على الضغط النفسي .





وكما أن بعض الدراسات تتفق مع دراستنا الحالية ، هناك بعض الدراسات لا تتفق مع دراستنا ، مثل دراسة (السلمان،2000 ) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي وبين دافعية الإنجاز ، وذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية . ويمكن إسنادها الى متغير محدد وقد يرجع تأثيرها في الدراسة الحالية الى عوامل ذاتية وشخصية على حدا سوى .

## إستنتاج عام :

يتضح من خلال عرض وومناقشة نتائج الفرضيات أن الدراسة الحالية قد حاولت تحقيق أهدافها بطرق إحصائية ، و من تم الخروج بالنتائج التالية :

1 - بالنسبة للعلاقة الإرتباطية بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز ، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة ، وتعني أمها كلما زادت درجت الضغط النفسي إنخفضت الدافعية للإنجاز وكلما قلة درجة الضغط النفسي زادت الدافعية للإنجاز .

وهذه النتيجة تتفق مع بعض الدراسات في هذا المجال و تختلف مع البعض الآخر كماسبق وتم الإشارة إليه .

وإعتقادا على ما تقدم يتبين أن الفرضية العامة التي تنص على أن الضغط النفسي أثر على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية قد تحققت نسبيا .

2 - بالنسبة لمعرفة ما إذا كان هناك إختلاف في درجة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية تبعا لإختلاف الخبرة ( عدد السنوات ) فقد دلت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الخبرة ، مما يعني أن درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف سنوات الخبرة .

و بناء على ماتقدم يتبين أن الفرضية الفرعية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية تعزى إلى متغير الخبرة لم تتحقق .

3 - بالنسبة لمعرفة ما إذا كان هناك إختلاف في درجة الدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية تبعا لإختلاف الخبرة (سنوات العمل) .

فقد دلت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز تعزى إلى متغير الخبرة ، مما يعني أن درجة دافعية الإنجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف سنوات الخبرة .

وبناء على ماتقدم يتبين أن الفرضية الفرعية الثابتة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

#### **: Ö ĩđıđö Ÿđ Ÿđ-4**

في ضوء ما أسفرت عليه الدراسة الحالية يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

- أول شئى يجب البداية به هو فتح باب الحوار و خاصة بين المسؤول و العون لأن الحوار يجعل العون يكسب ثقته بنفسه ومن خلاله يقوم بعملية التفريغ وهذا كله يؤدي الى الإستقرار النفسي .
- إتخاذ المسؤولين طرق فعالة لمواجهة الضغوط نظراً لتعدد أبعاده من حيث الأساليب و النتائج وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية و البدنية و العاطفية و الإجتماعية .
- تكييف الأساليب و تجديدها لما يلائم ظروف العون و المنطقة التي ينتمي إليها .
- تأهيل الأخصائين النفسيين و تكليفهم بالعمل داخل المنظمة بنظام 24/سا ، وهذا من أجل التقرب أكثر من الأعوان و التدخل في أقرب وقت .
- الإعتماد على نظام الحوافز و المكافآت
- أن يركز الباحثون على وضع برامج علاجية لتحسين مستوى التوافق النفسي .

#### **: Ö ĩđıđö Ÿđ Ÿđ-5**

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة يقترح الباحث إجراء بعض الدراسات و البحوث التالية :

- تكرر مثل هذه الدراسة في ولايات أخرى و التعرف على نتائجها و مقارنتها بنتائج الدراسة الحالية .
- إجراء المزيد من الدراسات داخل الوحدة .
- إجراء دراسات حول علاقة الجو العام داخل الوحدة بالضغط النفسي و الدافعية للإنجاز .
- إجراء دراسات حول علاقة الإشراف بالضغط النفسي و بالدافعية نحو الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

## : ÖÿññÖÖÿ-6

لكل بداية نهاية و النهاية في البحث العلمي ماهي إلا بداية أو إجتهد لبحث آخر ، وقد تكون دراستنا الحالية بداية لدراسة أخرى .

لقد تمحورت دراستنا من الواقع المعاش ، لدى أعوان الحماية المدنية الذين هم بحاجة ماسة إلى الإستقرار النفسي والراحة لزيادة العطاء المهني بأكبر قدر ممكن من الدافعية للإنجاز .

وفي ظل هذه المعطيات كان الهدف الرئيسي من هذا البحث هو التعرف على أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لأعوان الحماية المدنية لولاية سكيكدة ، وبعد إثراء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق مقياسي جمع البيانات عل عينة الدراسة و توزيع البيانات و معالجتها إحصائيا و تفسيرها ، ليتم مناقشتها على ضوء ميدان العمل توصلت الدراسة الى :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي و دافعية الإنجاز

أما فيما يخص تأثير سنوات العمل على الضغط و الدافعية تحصلنا على مايلي :

- درجة الضغط النفسي لاختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف عدد السنوات

- درجة دافعية الإنجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية بإختلاف عدد السنوات

وما يمكن القول حول هذه الدراسة أن للضغط النفسي تأثير سلبي على دافعية الإنجاز

لأعوان الحماية المدنية اللذين أصبحو جزء لايتجزء من الحياة اليومية للمواطن ، ومن ثمة

يجب توفير قدر الإمكان الإستقرار النفسي ، فكي تحمي الناس يجب أن تحمي نفسك أولا و

هذا من أساسيات عمل الحماية المدنية .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### أولا : المصادر

- القرآن الكريم

- الأحاديث النبوية الشريفة

### ثانيا : المراجع باللغة العربية

- ابرييم ، سامية . (1992) . إدراك المعاملة الوالدية و علاقتها بالشعور بالأمن النفسي ، شهادة دكتوراة ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
- أبو شقة ، سعد أحمد إبراهيم . (2007) . دافعية الإنجاز (ط.1).القاهرة : دار النهضة المصرية .
- الأسعر ، صفاء . (2008) . برنامج في تنمية دافعية الإنجاز ، دراسات في علم النفس التربوي ، قطر .
- بوناب ، رضوان إبراهيم . (2013) . الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بدافعية الإنجاز ، رسالة ماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .
- بشقة ، عز الدين . (2009) . عوامل إستشارة دافعية الإنجاز لدى طلبة lmd ، رسالة الماجيستر ، جامعة العربي بن مهيدي ، أم البواقي .
- بوحارة ، هناء . (2012) . الإحتراف الوظيفي و علاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ، رسالة الماجيستر ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .
- با أخضر ، حياة بنت سعيد بن عمر . (1420هـ) . النفس عند الفلاسفة الإغريق ، مجلة العلوم الشرعية و الدراسات الإسلامية .
- بايل ، دي أنثوني . (2008) . القوانين السبعة لإدارة الضغوط (طلعت أسعد عبد الحميد ، مترجم ) ، الرياض : مكتبة الشقري .

- بني يوسف، محمد محمود. (2007). الدافعية و الإنفعالات، عمان : دار الميسرة للنشر و التوزيع
- بطرس، حافظ. (2008). التكيف و الصحة النفسية للطفل (ط.1). عمانز : دار الميسرة للنشر و التوزيع
- جابا الله ، محمود . (2008) . إداة الأزمات (ط.1) ، دار أسامة لنشر و التوزيع .
- خليفة ، عبد اللطيف محمد . (2000) . الدافعية للإنجاز (ط.1) . القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
- الريماوي ، محمد عودة . (2004) . علم النفس العام (ط.1) عمان : دار الميسرة للنشر و التوزيع .
- راتب، أسامة كامل . (1997) . خلق المنافسة ، ضغوط التدريب و إحتراق الرياضي (ط.1) . القاهرة : دار الفكر العربي
- راشد ، راشد مرزوق . (2005) . علم النفس التربوي (ط.1) . القاهرة : علم الكتب .
- الرشيدى ، هارون توفيق . (1999) . الضغوط النفسية (ط.1) . القاهرة : مكتبة الأنجلو مصرية .
- شيخاني ، سمير . (2003) . الضغط النفسي (ط.1) . بيروت : دار الفكر العربي .
- شحاتة حسن ، و النجار زينب . (2003) . معجم المصطلحات النفسية و التربوية (ط.1) لبنان : دار المعرفة .
- الشخانة ، أحمد عبد مطيع . (2009) . التكيف مع الضغوط النفسية (ط.1) . عمان : دار جاهد .
- شادلي ، عبد الحميد محمد . (2001) . علم النفس العلم (ط.1) . المكتبة الجامعية .
- شوشان . عمار . (2009) . النمط القيادي لمديري الثانويات و علاقته بدافعية الإنجاز لدى الأساتدة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .

- شواشرة، عاطف حسن .(2007).فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في إستثارة دافعية الإنجاز،الجامعة العربية المفتوحة، الاردن
- الصيرفي ، محمد . (2008) . الضغط و القلق الإداري ، الإسكندرية : مؤسسة حروس الدولة لنشر و التوزيع .
- الطويري ، عبد الرحمان بن سلمان . (1994) . الضغط النفسي (ط.1) . الرياض : دار الفكر العربي .
- طه ، فرح عبد القادر . (2008) . موسوعة علم النفس و التحليل النفسي (ط.2) . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر .
- عثمان ، فاروق السيد . (2001) . القلق و إدارة الضغوط النفسية (ط.1) . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عبيد ، ماجدة بهاء الدين السيد . (2008) . الضغط النفسي (ط.1) . عمان : دار اصفاء للنشر و التوزيع .
- العميان ، محمود السليمان .(2002) . السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال (ط.1). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع .
- العواملة ، حاسن سليمان . (2010) . الدافعية ( ط .1) . بيروت : الأهلية للنشر و التوزيع.
- عبد الله ، مجدي أحمد محمد . (2003) . السلوك الإجتماعي و ديناميته ، دار المعرفة الجامعية .
- عثمان ، مريم .(2010) . الضغوط النفسية و علاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، جامعة منتوري، قسنطينة.
- علاوي ، محمد حسن . (1998) . مدخل إلى علم النفس الرياضي (ط.1) . القاهرة : دار الفكر العربي .



- عبيد ، هيبية محمد . (2008) . معجم المصطلحات التربوية وعلم النفس (ط.1) . عمان : دار البداية ناشرون و موزعون .
- عبد الخالق، أحمد. (1991) .الدافع للإنجاز، مجلد المؤتمر السنوي السابع لعلم النفس، القاهرة :الهيئة المصرية العامة
- غانم ، محمد حسن . (د.ت) . كيف تواجه الضغوط .
- فاروق ، موسى . (1981) . دراسة تعليمات إختبار دافع الإنجاز للأطفال و الراشدين ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- الفوماوي ، حمدي علي ، وعبد الله رضا . (2009) . الضغوط النفسية (ط.1) . عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع .
- يوسف ، جمعة . (2007) . إدارة الضغوط (ط.1) . القاهرة : مركز تطوير الدراسات العليا - قارة ، سليم محمد الشريف . (2001) . فن التعامل مع الناس (ط.1) . دار أسامة للنشر و التوزيع .
- قويدري ، علي . (2011) . علاقة الضغط النفسي و المهني ببعض الإضطرابات البيكوماتية رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- قشقوش ، إبراهيم ، ومنصور، طلعت . (1959) . دافعية الإنجاز وقياسها (ط.1) . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- موسى ، رشاد عبد العزيز . (1994) . علم النفس الدافعي ، القاهرة : دار النهضة العربية.
- ملحم، سامي محمد. (2006) . مناهج البحث في التربية و علم النفس ، عمان :دار الميسرة للنشر و التوزيع.
- \_ لوكيا ، هاشمي ، وبن زروال ، فتيحة . (د.ت) . عين مليلة : دار الهدى للطباعة و النشر .

## المواقع الإلكترونية :

\_ [http:// Kenanant.com](http://Kenanant.com)

\_ [http :// el.himaya21-blog.com](http://el.himaya21-blog.com)

العلم حقا

ملحق رقم (1) :

إستمارة معدة لقياس الضغط النفسي

إعداد الباحث : رضوان ابراهيم بوناب

## إستمارة بحث

البيانات الشخصية :

السن : .....

عدد سنوات العمل : .....

التعليمية :

في إطار قيامنا بإجراءات بحث علمي للحصول على شهادة الثانية ماستر في علم

النفس العيادي نضع بين يديك هذه الإستمارت راجيا منك مساعدتنا بوضع العلامة ( X )

أمام الإجابة التي تراها مناسبة ونحيطك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

وأن إجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة .

## إستمارة معدة لقياس الضغط النفسي

الرقم	العبارات	موافق	محايد	معارض
1	أعاني من قلة التركيز			

			أجد صعوبة في تذكر بعض الأحداث	2
			أعاني من إرتفاع ضغط الدم	21

			أواجه صعوبات في إتخاذ بعض القرارات	3
			أجد صعوبة في مواجهة مايجري من حولي	4
			أجد صعوبة في فهم التعليمات الموجهة إلي	5
			لا أستطيع إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهني	6
			لا أهتم بما يجري من حولي	7
			أصبح ذهني مشوشا	8
			أصبحت كثير القلق	9
			إنخفض مستوى ثقتي بقدراتي	10
			أصبحت سريع الغضب	11
			أشعر بالخوف من الفشل في حياتي	12
			أحيانا أتخذ قرارات متسرعة	13
			تنتابني مشاعر الإكتئاب	14
			أشعر بإحباط كبير	15
			لا أتقبل النقد من أحد	16
			أعاني من قلة النوم	17
			أجد صعوبة في النوم	18
			أشعر بالغثيان بصفة متكررة	19
			أشعر بزيادة ضربات قلبي	20

			أعاني من إضطرابات في الجهاز الهضمي	22
			أعاني من إرتفاع نسبة السكر في الدم	23
			أعاني من فقدان الشهية	24
			أعاني من ألآم في الرأس	25
			أشعر بتعب كبير	26
			أعاني من صعوبة الإستيقاظ في الصباح	27
			أصبحت أزور الأطباء بإستمرار	28
			أشعر بألم في الظهر	29
			أشعر بالإرتياح عندما لا أذهب إلى العمل	30
			غالبا ما أتأخر في الوصول إلى مكان عملي	31
			أصبحت لا أهتم بالمظهر الخارجي	32
			أتعاطى العقاقير المنشطة كالتهوة	33
			أصبحت أرتكب بعض الأخطاء أثناء عملي	34
			أصبح مستوى نشاطي منخفضا	35
			أتصرف بعنف مع كل من يقف في طريقي	36
			لا أمارس النشاطات الرياضية	37
			أدخن بكثرة عندما أكون متوتر	38
			أصبحت أرجع متأخر إلى المنزل	39
			أحب أن أبقى وحدي	40

## ملحق رقم (2) :

إستـمارة معدة لقياس الدافعية الإنجاز

إعداد الباحث : رضوان إبراهيم بوناب

الرقم	العبـارات	موافق	محايد	معارض
1	بعد حصولي على هذا العمل أشعر براحة البال			
2	أنا سعيد لأنني حصلت على هذا العمل			
3	لدي رغبة كبيرة للعمل في هذه الوحدة			
4	أريد الإستمرار في هذا العمل			
5	أشعر بالحيوية في منصب عملي			
6	أنا أقوم بعملي بالشكل المطلوب			
7	علي بديل المزيد من الجهد			
8	لن أترك عملي حتى أتقاعد			
9	أطمح إلى شغل منصب أعلى من مناصبي الحالي			
10	الجو العام داخل الوحدة يزيد من رغبتني في العمل			
11	رغم كل الصعوبات أنا مستعد لمواصلة هذا العمل			
12	أبدل كل مابوسعي ليكون عملي متميز عن الآخر			
13	أنجز المهام المطلوب مني على أكمل وجه			
14	أبدل مابوسعي في العمل لتحقيق أداء أفضل			
15	كلما كانت المهام التي أقوم كعبه إزداد إصراري على إنجازها			
16	تعجبني المهام التي تتسم بجو من التنافس			
17	أسعى إلى معرفة مدى نجاحي في تحقيق الأهداف التي وضعتها			
18	أسعى إلى إدخال تعديلات تساعدني على العمل بشكل أفضل			
19	لا أشعر بمرور الوقت عندما أكون منهماك فب العمل			
20	أستطيع القيام بنفس المهام لساعات طويلة دون أن أشعر بالملل			

			أشعر بالإرتياح عندما أنجز المهام المطلوبة مني على ي أكمل وجة	21
			أملك القدرة على حل المشكلات التي تواجهني في العمل فقط	22
			عندما أدخل إلى الوحدة أركز إنتباهي على العمل فقط	23
			أنا قادر على تحمل المسؤولية في منصب عملي	24
			أنا أعمل دائما على تحقيق معدل الأداء المطلوب مني	25
			أحي القيام بالمهام التي يتطلبي إنجازها المخاطرة	26
			أملك العزم على النجاح في أي تحدي	27
			غالبا ما أفكر في العمل حتى و أنا خارج الوحدة	28
			عملي هذا يمكنني من إبراز مهارتي	29
			العمل الذي أقوم به مشوق	30
			أسعى دائما نحو النجاح في عملي	31



ملحق رقم (3): يوضح درجات أعوان الحماية المدنية على مقياس الضغط النفسي

الأفراد	الدرجات
1	80
2	90
3	106
4	67
5	40
6	69
7	93
8	91
9	98
10	48
11	102
12	100
13	72
14	64
15	49
16	68
17	81
18	40
19	90
20	67
21	67
22	62
23	83
24	62
25	65

88	26
108	27
70	28
58	29
40	30
77	31
59	32
58	33
52	34
54	35
71	36
76	37
64	38
66	39
59	40
58	41
54	42
96	43
77	44
70	45
48	46
85	47
85	48
72	49
44	50

ملحق رقم (4) : يوضح درجات أعوان الحماية المدنية على مقياس الدافعية الإنجاز

الأفراد	الدرجات
1	85
2	72
3	87
4	81
5	61
6	93
7	73
8	83
9	71
10	83
11	68
12	80
13	86
14	90
15	75
16	90
17	88
18	80
19	76
20	93
21	58
22	53
23	66
24	79
25	88

92	26
81	27
76	28
93	29
72	30
76	31
91	32
75	33
89	34
76	35
89	36
84	37
81	38
55	39
85	40
93	41
65	42
91	43
87	44
87	45
89	46
70	47
74	48
93	49
66	50

### 3-3: ٤٧٩

هدفت هذه الدراسة الى محاولة الكشف عن أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، حيث كانت دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية لولاية سكيكدة والوحدة الثانوية دائرة تمالوس واعتمدنا في هذه الدراسة على عينة تتكون من 50 عون تم اختيارهم من المجتمع الأصلي البالغ عدده 255 وذلك باستخدام العينة القصدية، وقد قمنا بجمع بيانات الدراسة باستخدام إستمارتين، الأولى مُعدة لقياس الضغط النفسي، والثانية مُعدة لقياس الدافعية للإنجاز، وبعدها قمنا بمعالجة البيانات التي جمعناها باستعمال معامل الارتباط برسون، وهذا بتطبيق نظام الحزمة الإحصائية للمعالجة في العلوم الإجتماعية (spss.16) ومن ثمة الخروج بالنتائج التالية :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط ( -0.476)، وبذلك تحققت الفرضية العامة .
- أما بالنسبة الى الفرضية الجزئية الأولى فدلّت النتائج على أن درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات العمل (الخبرة ) وبالتالي الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق .
- وكذلك الفرضية الجزئية الثانية، دلت نتائج الدراسة على أن درجة دافعية الإنجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات العمل وبالتالي الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق .
- وعلى العموم تتفق النتائج مع بعض الدراسات السابقة وتختلف مع بعضها، وقد قام الطالب بتفسير هذه النتائج بالإعتماد على المعلومات الواردة في الفصول النظرية للدراسة الحالية .

## Résumé de l'étude :

Le but de cette étude est de tenter de détecter l'effet du stress sur la réalisation de motivation des agents de la protection civile , où elle était une étude de terrain sur la solitude réelle du territoire de Skikda et de l'unité circuit secondaire Tmalos et nous avons adopté dans cette étude sur un échantillon composé de 50 Aoun ont été sélectionnés à partir du numéro de la communauté d'origine est de 255 et pétrir à l'aide l'intentionnalité de l'échantillon , nous avons recueilli des données de l'étude en utilisant deux formes , la première conçue pour mesurer la pression psychologique , et le deuxième est destiné à mesurer la motivation à réussir , et nous a traité les données Jmanha en utilisant le coefficient de corrélation Persson , et ce système sera appliqué paquet statistique pour le traitement en sciences sociales ( spss.16 ) et il les résultats suivants :

- L'existence d'une corrélation négative entre le stress et la motivation à réussir en tant que la valeur du coefficient de corrélation (  $-0,476$  ) , et réalise ainsi l'hypothèse générale .

- Quant à l'hypothèse VdlT premiers résultats partiels que le degré de pression psychologique ne diffère pas entre les différents agents de la protection civile ans ( d'expérience) de travail et par la suite de la première hypothèse partielle ne s'est pas concrétisé .

- Ainsi que la seconde hypothèse partielle , les résultats montrent que le degré de motivation à la réussite ne diffère pas entre les différents agents de la protection civile des années de travail et donc la seconde hypothèse partielle ne s'est pas concrétisé .

En général, les résultats sont cohérents avec des études antérieures différent les uns avec les autres , l'élève a l'interprétation de ces résultats en fonction de l'information contenue dans les chapitres théoriques de l'étude actuelle .