

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس



الصدمة النفسية وعلاقتها بمؤشر إدراك الضغط النفسي  
لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق.  
دراسة ميدانية على خمسين (50) عينة من عمال الحماية المدنية  
بتيزي غنيف - ولاية تيزي وزو.

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تحت إشراف الأستاذة:

أ. طرطاق نورة

إعداد الطالبتين:

وهيب ديهية

قاضي إيمان

السنة الجامعية 2024/2023

## كلمة شكر

نشكر الله وبحمده حمدا كثيرا مباركا على هذه النعمة الطيبة والنافعة نعمة العلم والبصيرة. أما بعد يشرفنا أن نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى الأساتذة المشرفة الفاضلة "طرطاق نورة" (حفظها الله تعالى) على ما قدمته من توجيهات ونصائح قيمة وتشجيعها الدائم ومساندتها لنا طوال إعدادنا لهذه الدراسة، فجزاها الله خير جزاء، ومتعها بالصحة والعافية.

كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية الذين رافقونا في مشوارنا الجامعي. كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى أوليائنا وعائلتنا الكرمات عائلة قاضي وعائلة وهيب على مساندتهم لنا في هذا العمل، وكل من قدم لنا يد العون.

لا ننسى الأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة ونشكر حضورهم، نرجوا من الله أن يكون هذا العمل خطوة فعالة مفيدة لبحوث أخرى في ميدان علم النفس عموما وعلم النفس العيادي خصوصا.

## الإهداء

### بكل حب أهدي تخرجي

إلى نبراس أيامي ووهج حياتي، إلى اللذين ظلت دعواتهم تقارب إسمي، إلى ضلعي الثابت إلى "عائلتي".  
إلى من أحمل إسمه بكل فخر، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم، "أبي" الغالي.  
إلى القلب الحنون والتي سهرت الليالي من أجلي، والتي أعتز وأفتخر بها "أمي" الغالية.  
أدامكم الله ملوكا في عرش قلبي وأطال الله في عمركم.  
إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي، إلى العقد المتين من كانوا عوناً لي في رحلة بحثي أخي  
"كريم" وأخواتي "ليلي، ويسام" وابن أختي الحبيب "أيلان".  
إلى من كتفتني ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح في مسيرتنا العلمية إلى رفيقة دربي "قاضي إيمان".  
وأخيرا إلى كل من ساعدني، وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة.  
وهيب ديهية .

## الإهداء

من قال "أنا لها نالها"

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريبا ولا الطريق سهلا ولكن وصلت، فعلتها، الحمد لله حبا وشكرا وإمتنانا. الحمد لله الذي بفضاه أدركت أسمى الغايات.

أهدي بكل حب مذكرة تخرجي

إلى نفسي العظيمة التي تحملت كل الضربات وأكملت رغم الصعوبات.

إلى أعظم وأعز الناس على روعي، وقوتي بعد الله، داعمتي الأولى والأبدية "أمي" الحبيبة أهديك هذا الإنجاز لولا تضحياتك ودعواتك لما كان له وجود وإلى من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل "أبي". إلى من دامت لي أياديهم وقت ضعفي إخوتي (أمال، نسيم، محمد، مريم) وأولاد أختي الغاليين (ملاك، سلوى، أدم).

إلى من مد يده دون ملل وقت ضعفي ووقف خلفي كظلي "عبد الله" أدامك الله ضلعا ثابتا لي.

إلى صديقة والأخت التي لم تلدها أمي ورفيقة دربي غاليتي "ديهية وهيب".

إلى من كن معي طريق النجاح والخير.... صديقاتي.

قاضي إيمان.

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الصدمة النفسية وعلاقتها بمؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق، ولقد تمت صياغة الفرضيات التالية:

- يعاني عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد.
- يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق.
- توجد علاقة إرتباطية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق.

ولتحقق من صحة هذه الفرضيات قمنا بجمع وتحليل الموضوع من أجل بناء خلفية نظرية البحث، وفيما يخص الجانب التطبيق إعتدنا على مجموعة من أدوات البحث، قمنا بتطبيقها والتمثلة في الأساليب الإحصائية، مقياس كرب ما بعد الصدمة دافيدسون، ومقياس مؤشر إدراك مؤشر الضغط النفسي.

ثم إختيار المنهج الوصفي القائم على الدراسة الإحصائية، توجهنا إلى الوحدة الثانوية" المجاهد المتوفي الشيخ محمد3 بتيزي غنيف ولاية تيزي وزو قمنا بإختيار 50 عينة بطريقة قصدية، قمنا بتطبيق أدوات البحث عليها، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أغلبية عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق لا يعانون من كرب ما بعد الصدمة وبالتالي لم تتحقق الفرضية الأولى.

- بالنسبة للفرضية الثانية توصلنا على أن أغلبية أفراد العينة يرتفع لديهم مؤشر إدراك الضغط النفسي وبذلك تكون هذه الفرضية قد تحققت.

- بالنسبة للفرضية الثالثة توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق، ومن هنا نستطيع القول إن الفرضية قد تحققت.

**الكلمات المفتاحية: الصدمة النفسية، الضغط النفس، الحماية المدنية، الحرائق.**

## **Résumé de l'étude**

Cette étude visait à examiner le traumatisme psychologique et sa relation avec l'indice de perception du stress chez les agents de la protection civile ayant été confrontée à des incendies. Les hypothèses suivantes ont été formulées :

- Les agents de la protection civile exposés aux incendies souffrent d'un trouble de stress post-traumatique sévère.

- L'indice de perception du stress chez ces agents est élevé.

- Il existe une relation corrélative entre le traumatisme psychologique et l'indice de perception du stress chez les agents de la protection civile exposés aux incendies.

Pour vérifier ces hypothèses, nous avons collecté et analysé les données afin de construire une base théorique pour la recherche. En ce qui concerne l'aspect pratique, nous avons utilisé un ensemble d'outils de recherche, notamment des méthodes statistiques, l'échelle du trouble de stress post-traumatique de Davidson et l'échelle de perception du stress.

Nous avons choisi une approche descriptive basée sur une étude statistique et nous nous sommes dirigés vers l'unité secondaire "le moudjahid décédé Sheikh Mohamed" à Tizi Ghenif, dans la wilaya de Tizi Ouzou. Nous avons sélectionné un échantillon de 50 personnes de manière intentionnelle et avons appliqué les outils de recherche. Les résultats obtenus sont les suivants :

- La majorité des agents de la protection civile ayant été exposés aux incendies ne souffrent pas de trouble de stress post-traumatique, ce qui invalide la première hypothèse.

- Concernant la deuxième hypothèse, nous avons trouvé que la majorité des membres de l'échantillon présentent un indice élevé de perception du stress, confirmant ainsi cette hypothèse.

- Pour la troisième hypothèse, une relation corrélative positive significative a été trouvée entre le traumatisme psychologique et l'indice de perception du stress chez les agents, validant cette hypothèse.

**Mots-clés** : Traumatisme Psychologique, Stress, Protection Civile, Incendies.

# فهرس المحتويات

كلمة الشكر

الإهداء

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

مقدمة

## الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة.

- 1- الإشكالية.....04
- 2- فرضيات الدراسة.....07
- 3- أهمية الدراسة.....07
- 4- أهداف الدراسة.....07
- 5- سبب إختيار الموضوع.....07
- 6- تحديد مصطلحات الدراسة.....08
- 7- الدراسات السابقة.....09
- 8- تعقيب على الدراسات السابقة.....11

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: الصدمة النفسية.

- تمهيد.....15
- 1- الصدمة.....15
- 2- تعريف الصدمة النفسية.....16
- 3- مراحل الصدمة النفسية.....16
- 4- تطور الصدمة النفسية.....17
- 5- النظريات المفسرة الصدمة النفسية.....19
- 6- أسباب الصدمة النفسية.....26
- 7- أنواع الصدمة النفسية.....27

- 30.....8- أعراض الصدمة النفسية.
- 31.....9- علاجات الصدمة النفسية.
- 34.....الخلاصة.

### الفصل الثالث: الضغط النفسي.

- 35.....تمهيد
- 35.....1- لمحة تاريخية حول الضغط النفسي.
- 36.....2- تعريف الضغط النفسي.
- 37.....3- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 39.....4- أعراض الضغط النفسي.
- 41.....5- أنواع الضغط النفسي.
- 43.....6- أسباب الضغط النفسي.
- 44.....7- علاج الضغط النفسي.
- 46.....الخلاصة.

### الفصل الرابع: الحماية المدنية والحرائق.

#### أولاً: الحماية المدنية

- 47.....تمهيد
- 47.....1- تعريف الحماية المدنية.
- 47.....2- نشأة الحماية المدنية الجزائرية.
- 48.....3- خصائص الحماية المدنية.
- 49.....4- مهام الحماية المدنية وعون الحماية المدنية.
- 51.....5- الحياة الاجتماعية، الصحية والمهنية لأعوان الحماية المدنية.
- 54.....6- برنامج العمل اليومي.

#### ثانياً: الحرائق

- 57.....تمهيد
- 57.....1- تعريف الحريق.
- 57.....2- عناصر النار.

57.....	3- أسباب نشوب الحريق.....
58.....	4- أنواع الحريق.....
58.....	5- الآثار المترتبة عن نشوب الحريق.....
59.....	6- كيفية إطفاء الحريق.....
59.....	7- كيفية التصرف.....
60.....	8- طرق الوقاية من الحريق.....
60.....	الخلاصة.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

63.....	تمهيد.....
63.....	1- التنكير بالفرضيات.....
64.....	2- الدراسة الإستطلاعية.....
64.....	3- أهداف الدراسة الإستطلاعية.....
64.....	4- الدراسة الأساسية.....
64.....	4-1- منهج الدراسة.....
65.....	4-2- مكان وزمان إجراء الدراسة.....
65.....	4-3- العينة وخصائصها.....
68.....	4-4- أدوات الدراسة.....
72.....	4-5- الأساليب الإحصائية للدراسة.....

#### الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج.

73.....	تمهيد.....
73.....	1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات.....
73.....	1-1- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة على مقياس كرب ما بعد الصدمة.....
74.....	1-2- عرض وتحليل النتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.....
74.....	1-3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.....

76.....	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
81.....	إستنتاج العام.....
83.....	خاتمة.....
84.....	التوصيات والإقتراحات.....
87.....	قائمة المراجع.....

الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الإنعكاسات النفسية والعقلية حسب طبيعة الصدمة.	25
02	توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.	66
03	توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.	67
04	توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي.	67
05	توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.	68
06	توزيع أفراد العينة حسب متغير الأقدمية.	68
07	مستوى درجات الإصابة بـ كرب ما بعد الصدمة (PTSD).	69
08	يمثل تنقيط البنود على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.	70
09	مستوى كرب ما بعد الصدمة لدى عمال الحماية المدنية.	73
10	نتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية.	74
11	يوضح العلاقة الارتباطية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.	74
12	يوضح دلالة الفروق في مستوى الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق حسب متغير الأقدمية.	75
13	يوضح دلالة الفروق في درجة مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق تبعاً لمتغير الأقدمية.	76

## مقدمة:

إن حياة الإنسان معرضة لأحداث حياتية مختلفة منها السار ومنها المؤلم ومنها من يساعد على المضي قدما والتميز والإستمرار ومنها من يعرقل مساره، تختلف الأحداث والخبرات الحياتية باختلاف قدرة الفرد على الإستيعاب. ولعل أكثر الأحداث تأثيرا في حياة الفرد هي التي تكون من دون سابق إنذار أي فجائية وتفوق قدرة الفرد على التحمل فتخلق لديه ما يسمى بالصدمات والضغوط النفسية.

ومن بين الفئات الأكثر عرضة للصدمات والضغوط النفسية نذكر فئة عمال الحماية المدنية، وذلك يرجع إلى المهام الأساسية التي يقومون بها لكونه قطاع حساس وكبير في الدفاع عن أمن الوطن وحماية المواطنين من الخطر، إلا أنه في الكثير من الأحيان لا يمكن التغلب على الموت خاصة من جانب إطفاء الحرائق، فعمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق أو شاهدها يواجهون مواقف خطيرة وتعرضهم المتكرر للموت، وكل هذه المواقف تؤدي إلى ظهور صدمات وضغوط مما تترك أعراض نفسية لدى العمال.

وقد نجد بعض العمال المدنية تؤثر عليهم الصدمة النفسية فتظهر لديهم بعض الأعراض في الجوانب التالية كإضطرابات في النوم والتركيز ومحاولات التجنب بشكل ملحوظ لكل من شأنه أن يثير أي ذكريات لها علاقة بالصدمة كالأماكن، بالإضافة إلى الإحساس بإعادة معايشة الصدمة من خلال أفكار وأحلام ونوبات إرتجاعية، ومن بين آثار الصدمة ظهور الضغوطات النفسية وإختلال التوازن النفسي لدى عمال الحماية المدنية، وتختلف تأثير الصدمة والضغط النفسي لدى العمال على حسب قوتها وإستعداداتهم لهما.

وعلى هذا الأساس تم إختيار موضوع " الصدمة النفسية وعلاقتها بإدراك مؤشر الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق" بتيزي غنيف، ولاية تيزي وزو.

ولقد قسمت الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري يحتوي على 4 فصول، الفصل الأول يتمحور حول الإطار العام لإشكالية الدراسة، الفرضيات، الأهمية، الأهداف، سبب إختيار الموضوع، وتحديد مصطلحات الدراسة وكذلك الدراسات السابقة مع تعقيبها.

أما الفصل الثاني خصص للصدمة النفسية بتحديد مفهوم الصدمة النفسية، مراحلها، تطورها، والنظريات المفسرة لها، وأسباب الصدمة النفسية، أنواعها، أعراضها، وعلاجاتها.

أما الفصل الثالث اشتمل على الضغط النفسي، بداية باللمحة التاريخية، تعريف الضغط النفسي والنظريات المفسرة له، أعراضه، أنواعه، أسبابه، وأخيرا علاج الضغط النفسي.

أما الفصل الرابع تضمن قسمين الحماية المدنية والحرائق، الحماية المدنية تناولنا فيه تعريفها، ونشأة الحماية المدنية الجزائرية، خصائصها، مهامها، والحياة الاجتماعية، الصحية والمهنية لعمال الحماية المدنية، وأخيرا برنامج العمل اليومي للعمال.

أما قسم الحرائق تضمن فيه تعريف الحريق، عناصر النار، أسباب نشوب الحريق، أنواعه، كذلك آثار المترتبة عن نشوب الحريق وكيفية إطفاء الحريق والتصرف، طرق الوقاية من الحريق.

وفي الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين هما الفصل الخامس والسادس، والفصل الخامس خصص للإجراءات المنهجية للدراسة ويشمل التذكير بالفرضيات الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، أهدافها، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، مكان وزمان إجراء الدراسة، العينة وخصائصها وأدوات الدراسة.

أما الفصل السادس والأخير قمنا بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، ثم إستنتاج عام، بعدها الخاتمة ووضعنا بعض الإقتراحات.

## الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة.

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- سبب إختيار الموضوع.
- 6- تحديد مصطلحات الدراسة.
- 7- الدراسات السابقة.
- 8- تعقيب على الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

تعتبر الحماية المدنية من أهم المرافق العمومية التي تتكفل بالمهام الإنسانية، فحماية الأرواح والممتلكات من أسمى وأنبى المهام وذلك تحت شعار ( سعاف، إنقاذ، إطفاء). وهي الخاصة التي تجعل منها هدفا ساميا يسعى إلى تحقيقه على أكمل وجه، حيث أن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسيرة تطورات العصرية والتدخل في الوقت المناسب والوقاية من مختلف المخاطر والحد من أثارها. (أميمة بن دايدة، 2020، ص39)

وللحماية المدنية دور خاص في وضع حدود بين الحياة وموت المواطنين، فالمواطن يصارع من أجل المحافظة على نفسه وعائلته وممتلكاته، وفي حين يقوم رجل الحماية المدنية بمهام موكلة له بأكمل وجه وبدون صعوبات وعراقيل تعيقه إلا أن في كثير من الأحيان لا يمكن التغلب على الموت الذي يعد أعظم غموض وأكبر سر يواجهه رجل الحماية. (تواتي خيرة، 2014، ص1)

فهذا القطاع مخصص في حماية الأشخاص وممتلكاتهم و

ممتلكات الدولة من الكوارث التي تهدد أمن وإستقرار المجتمع. (مجلة العزيمة، 2005)

فعمال الحماية المدنية أكثر عرضة لخطر الحوادث كالحرائق خاصة والمهددة لحياة الفرد والحيوانات والممتلكات. وبالتالي الحريق هو تفاعل كيميائي والذي يتمثل في إشعال النار سواء في عقار أو متفول والمسؤولية التقصيرية عن الفعل الشخصي في الخطأ والضرر والعلاقة السببية التي لا بد من توفيرها لقيام هذه المسؤولية. (بلحاج العربي، 1999، ص60)

تعد وظيفة رجال الإطفاء من الوظائف السامية والتي تجعل ممن يمارسونها أبطالاً قوميين، فهي تعرضهم لمجموعة من المخاطر التي قد تواجههم أثناء عمليات إخماد الحرائق، كالتعرض للغازات والأبخرة السامة الناتجة عن إحترق المواد المختلفة، الأمر الذي قد يؤثر عن الجهاز التنفسي، إضافة إلى التعرض للحروق أثناء عمليات الإطفاء خاصة عند حدوث انفجارات ناتجة عن الحرارة العالية، كما أنهم يواجهون الخطر الناتج عن المواد القابلة للإشتعال، وخطر الكهرباء، وبسبب درجات الحرارة المرتفعة وقد يتعرض لخطر السقوط عند أدائه لمهام الإنقاذ. (بلحاج العربي، 1999، ص60-61)

وعلى الرغم من أن ظاهرة الموت تتكرر باستمرار، ويعيشها الأفراد والجماعات طيلة حياتهم كحالات فقدان شخص عزيز وصديق، إلا أنها تبقى مكروهة وتسبب القلق للجميع، وإن تعرض عمال الحماية المدنية إلى وضعيات تحمل الجروح والمواقف الخطيرة وكذا معاناتهم وتعرضهم المتكرر للموت

وتعاطفهم مع المواطنين، وكل هذه المواقف تترك أعراض نفسية مختلفة تحدث تغير في مكونات الجهاز النفسي مما يؤدي إلى عدم تنظيم النفس وإنهيار الذات. (مريم صالح، 2019، ص 03)

وكل هذه الحوادث تجعل عمال الحماية المدنية يواجهون تهديدات قوية قد تشكل صدمة نفسية يصعب التعايش معها.

إذ يرى "ديانكين" أن الصدمة النفسية هي الأثر الناتج عن إثارة عنيفة، لتظهر في ظرف لا تكون فيه نفس الشخص في مستوى القدرة على خفض التوتر الناتج وذلك إما لرد فعل إنفعالي مفاجئ، أو عدم القدرة على القيام بإرصاد عقلي كاف للخبرة. (مرداس أمال، 2008، ص 49)

وحسب دراسة "عدنان حب الله 2006" أن الصدمة تأتي دائما إثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي وعن عائلته، وعن البيئة الاجتماعية ويرى أن ردة فعل شخص مصدم تتعلق بعنف الحدث وبحالة عدم الإنتباه، وخاصة بحالة السيكلوجية قبل الصدمة وقد إنطلق الباحث من إشكالية: كيف يتم التصدي للعواقب الذاتية التي تتسبب بها الصدمة، وكيف يتم إستعادة إستمرارية حيث وجد إنقطاع؟

فمن بين أثار الصدمة النفسية إختلال التوازن النفسي الداخلي سواء كان ذلك راجع لقوة الصدمة أو الضعف النفسي لعمال الحماية المدنية وإستعداداتهم لها، ويختلف عمال الحماية المدنية من حيث قدرتهم وإستعدادهم على مواجهة المرافق والحوادث الصادمة التي يواجهونها يوميا، وذلك بإختلاف فترة العمل وكذلك الخبرات الميدانية والخبرات النفسية المكونة لشخصية عمال الحماية المدنية، وبذلك نجد أن المنتسبين الجدد لقطاع الحماية المدنية تتقصم تلك الخبرة والكفاءة في التعامل مع المواقف الصادمة والحوادث الخطيرة، كذلك تختلف إستعداداتهم ومدى قدرتهم على مواجهة الصدمات النفسية الناجمة عن الحوادث الميدانية التي قد تؤثر بشكل أو آخر على بنيتهم النفسية.

كما أشار "النايلسي 2004" في دراسته عصاب الصدمة ينتاب الفرد حالة من الغضب ناتجة عن مشاعر العجز، أما الحادث يؤدي إلى حالة الإنتكاسات النفسية والجسدية تظهر على شكل بعض الأعراض النفسية والجسدية. أما ردود الأفعال طويلة الأمد فهي ترتبط بالخصائص والقدرات التي يمتلكها الفرد لكي يتكيف مع الأحداث، وكانت الصدمة النفسية تأتي دائما على أثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي، وعن عائلته وعن بيئته الاجتماعية. ويرى أن ردة فعل شخص مصدم تتعلق بعنف الحادث وبحالة عدم الإنتباه وبشكل خاص بالحالة السيكلوجية قبل الصدمة. (مريم صالي، 2019، ص 5)

وتؤدي الصدمة النفسية بكثرة إلى ارتفاع مؤشر الضغط النفسي الذي يعتبر أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية، فهو يعني التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد وراحة البال، وتؤدي إصابة بكثير من الإضطرابات النفسية والسلوكية والجسمية.

حيث عرف "ممدوح سلامة 2000" الضغوط هي كل ما شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبه حيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من أحواله السابقة. (بغيجة إلياس، 2000، ص71)

أشار "لازاروس 1996" إلى أن الضغط ظاهرة إنسانية ينتج من الخبرة حادة أو موقف مؤلم لها تأثير سلبي في السلوك كما أن لها أهمية بالغة في نمط تكيف الكائن، والضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد والبيئة وهذه العملية تحتوي على المثيرات أو مصادر الضغوط، وهذا بدوره يصاحبه تغيرات للفرد كإستجابات لتلك المثيرات. (نسيمة ملاك، 2017، ص27)

تختلف شدة الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية، وذلك حسب المواقف فهناك من تعرضوا للحرائق شخصيا وهناك من شاهدها. فكلما كانت الحوادث الصادمة لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا إلى حرائق في تزايد كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي لديهم. ومن خلال ما تم ذكره ستخلص أن عمال قطاع الحماية المدنية هم الأكثر عرضة للحوادث العنيفة وللخطر بحد ذاته، خاصة من جانب الحرائق وهذا ما يؤدي إلى ظهور الصدمات النفسية لديهم والتي تسبب لهم عدة ضغوطات نفسية وهذا ما يعرقل في خدمتهم ومهامهم.

وبهذا يمكن طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل يعاني عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد؟
- 2- هل يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق؟
- 3- هل توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- 1- يعاني عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد.
- 2- يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.
- 3- توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

### 3- أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على المعاناة النفسية التي يواجهها عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا إلى الحرائق ومدى تأثير الأحداث الصادمة على حياتهم اليومية والعلائقية نفسيا وكذلك جسميا.
- التركيز على شريحة هامة من شرائح المجتمع لم تلقى الاهتمام الكافي من قبل الباحثين العالم العربي بشكل عام.

### 4- أهمية الدراسة:

- معرفة مستوى الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.
- التعرف على مختلف المخاطر النفسية والجسمية التي يواجهونها هذه الفئة.
- التعرف على الفروق الفردية بين عمال الحماية المدنية ومدى قدرتهم على التوافق مع الظروف العمل والأحداث الصادمة والضاغطة.

### 5- سبب إختيار الموضوع:

- لم يتم التسليط الضوء على الموضوع كثيرا من طرف الباحثين.
- التعرف على المعاناة النفسية التي يعاني منها عمال الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم.

### 6- تحديد مصطلحات الدراسة:

#### 1- الصدمة النفسية:

- **إصطلاحا:** حادث عنيف قابل لشن إضطرابات جسدية ونفسية تؤثر على بنية الشخصية، وإن لم تكن الآثار يمكن إعتبارها أزمة عارضة تكون دائما متبوعة بمجموعة من الإضطرابات النفسية والجسدية التي تكون مستمرة، وتعرف بأعراض مابعد الصدمة وأهمها: عدم الاستقرار، الضعف، العياء النفسي، فقدان الذاكرة (مسعود إبتسام، 2016، ص6)

- **إجرائيا:** هي حادث عنيف، قوي ومرعب تعرض له عمال الحماية المدنية بشكل مفاجئ، وغير متوقع، يتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض على مدى القريب وتظهر على مستوى النفسي والمستوى الفيسيولوجي والمستوى الاجتماعي للعامل.

2- الضغط النفسي :

- **إصطلاحاً:** هي حالة من الشعور وعدم الإرتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية وإجتماعية وبيولوجية متضافرة كزيادة إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف محرج لا مخرج منه. (بهاء، عبيد، 2008، ص 21)

- **إجرائياً:** يقصد به تلك الدرجات التي تبين مؤشر الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية، وهو حالة من التوتر الشديد يحدث بسبب عدة عوامل خارجية تضغط على الفرد وبذلك يحدث له حالة من إختلال التوازن.

3- أعوان الحماية المدنية:

- **إصطلاحاً:** هم عمال ذو خبرة يعملون بالوحدة المركزية للحماية المدنية أو مختلف المراكز الأخرى، تتمثل مهامهم الأساسية في الإطفاء، الإنقاذ، الإسعاف يعملون بمواقيت عمل تتمثل في 24 ساعة مقابل 48 ساعة راحة عن طريق التناوب لفرق العمل، وينتمون للسلك الشبه العسكري (غرسة، 2015، ص13)

- **إجرائياً:** هم عمال برتبة عون حماية المدنية، ذوي خبرة تتراوح بين 5 إلى 10 سنوات، يعملون بالوحدة الثانوية، تتمثل مهامهم الأساسية في الإنقاذ والإسعاف، تتراوح أعمارهم بين 26 و 50 سنة، ويعملون بمواقيت عمل تتمثل في 24 ساعة مقابل 48 ساعة عن طريق التناوب.

4- الحرائق:

- **إصطلاحاً:** هو الإمتداد الفعلي للنيران على مساحات واسعة تتجاوز الهكتار مستهلكة في طريقها كل ما هو قابل للإشتعال. (بوركة الهدى، 2021، ص21)

- **إجرائياً:** هو عبارة عن تفاعل كيميائي، ويتمثل في الأكسدة السريعة للمواد القابلة للإشتعال، الذي تعرضوا له عمال الحماية المدنية أو شاهده.

7- الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الصدمة النفسية:

-دراسة النابلسي 2004:

التي كانت بعنوان "الصدمة النفسية وقصور العصاب" هدفت الدراسة إلى إيجاد أنواع الصدمة وعن الظروف التي ينشأ هذا العصاب، وكانت عينة البحث تتكون من 100، حيث توصل إلى النتائج التالية:  
عصاب الصدمة ينتاب الفرد حالة من الغضب ناتجة عن مشاعر العجز، أما الحادث يؤدي إلى حالة الإنتكاسات النفسية والجسدية، تظهر على شكل بعض الأعراض النفسية الجسدية، أما ردود الأفعال طويلة الأمد فهي تمتد على الخصائص والقدرات التي يمتلكها الفرد لكي يتكيف مع الأحداث، وكانت الصدمة النفسية تأتي دائما على أثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي، وعن عائلته، وعن بيئته الاجتماعية، ويرى أن لردة فعل شخص مصدوم تتعلق بعنف الحادث وبحالة عدم الإنتباه وبشكل خاص السيكولوجية قبل الصدمة. (مريم صالح، 2019، ص 5)

- دراسة الدكتور "عدنان حب الله" 2006:

في كتابه " الصدمة النفسية، أشكالها القيادية، وأبعادها الوجودية" أن الصدمة تأتي دائما على إثر قطع الإنسان عن وسطه الطبيعي قطعة عن صور مطمئنة، وعن مشروع مثالي في نظره، وعن عائلته، وعن البيئة الاجتماعية، ويرى أن ردة فعل شخص مصدوم تتعلق بعنف الحدث وبحالة عدم الإنتباه، وخاصة بحالة السيكولوجية قبل الصدمة، وقد إنطلق الباحث من إشكالية: كيف يتم التصدي للعواقب الذاتية التي تسبب بها الصدمة؟ وكيف يتم إستعادة إستمرارية حيث وجد إنقطاع؟ (مريم صالح، 2019، ص6)

- دراسة "راضية ويس" 2006:

درست "أثار صدمة إغتصاب المرأة" وذلك بالتقرب من الضحايا والتعرف على الآثار النفسية، الاجتماعية، السلوكية إضافة إلى التعرف على مدى تأثير الصدمة على حياة المرأة المغتصبة بعد ممارسة العنف عليها ونظرتها لذاتها.

تمت الدراسة ميدانيا بالمركز الإختصاصي لرعاية الأحداث، تكونت عينة الدراسة من 4 حالات تتراوح أعمارهم ما بين 18-19 سنة، شملت أدوات البحث المنهج العيادي المتمثل في المقابلة نصف الموجهة ودراسة الحالة وتطبيق سلم هاملتون لقياس القلق سنة 1959 خلصت النتائج إلى وجود سمات الشخصية متوفرة لدى الحالات المغتصبة. (مريم صالح، 2019، ص 14)

دراسة "علي الجيلي عثمان عكاشة" 2010:

بعنوان "الصدمة النفسية وعلاقتها ببعض التغيرات وسط الأطفال والمراهقين بمعسكر أردمنا والرياض بمدينة الجنيينة"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الصدمة النفسية لدى الأطفال والمراهقين في معسكرات النازحين في دارفور، وكذلك من خلال الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي والذي طبق على عينة عشوائية بلغ حجمها 395 طفلا ومراهقا، بلغ عدد الأطفال 172 والمراهقين 223 تتراوح أعمارهم بين 9-16 سنة، ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة أن هناك إنخفاض في الإضطرابات النفسية بدرجة دالة وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإصابة بالإضطراب النفسي والنوع (ذكر، أنثى). (عكاشة، 2010)

الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

- دراسة عثمان 2010:

بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية ببسكرة" تتمحور هذه الدراسة حول التعرف على علاقة الضغوط المهنية بدافعية الإنجاز، فتوصلت الدراسة إلى ما يلي: وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية ودافع النجاح، وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل، وعموما ما يمكن قوله أن هذه الدراسة كشفت على أن دافعية الإنجاز لا ترتبط بالضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية. (عثمان مريم، 2010، ص 150)

- دراسة "بوناب" 2012:

بعنوان "الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية الإنجاز لدى عمال تكرير البترول بسكيكدة"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باستخدام العينة العشوائية المنتظمة، وتم جمع البيانات باستخدام إستمارتين لقياس الضغط النفسي ودافعية الإنجاز، وبعد القيام بالتحليل وتفسير البيانات كشفت الدراسة على أن نسبة منخفضة من العمال يعانون من الضغط النفسي حيث بلغت 29% في حين بلغ نسبة العمال الذين لديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الإنجاز 70%.

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية قوية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العمال في مستوى الضغط النفسي والدافعية للإنجاز حسب متغير الدراسة. (العايب كمال، 2013، ص15)

- دراسة "سميث وبيورك" 1992 :

" العلاقة بين ضغط العمل والرضى المهني "

وأظهرت الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في أحداث الضغط، كما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات الجنس وسنوات الخبرة والمركز الوظيفي لها تأثير في إحداث ضغوط. (قويدري علي، 2011، ص13)

-دراسة "أحمد" 2005:

بعنوان " عوامل الضغط وعلاقتها بالقلق والإكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات (الأقدمية، نمط السلوك)"

فكانت النتائج كالتالي:

- يعاني المدرسون من مستوى ضغط عام.
- وجود علاقة ارتباطية بين المؤشر العام للضغط النفسي والأعراض الاجهادية (القلق والإكتئاب).
- إن متغير الأقدمية في التعلم دل على أن فئة 10 سنوات فما فوق أكثر معاناة من الضغط من الفئة الأقل خبرة. (قويدري علي، 2011، ص15)

8- تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يمكن إستخلاص أن الفترة الزمنية التي إنحصرت فيها الدراسات تراوحت ما بين 1992-2014 حيث كانت هناك دراسات خاصة بالضغوط المهنية والضغوط النفسية وقد إختلفت الدراسات في تناولها للضغوط النفسية تبعاً لأهداف الباحثين، فمنها من هدف للكشف عن طبيعة

العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية نحو الإنجاز كدراسة عثمان (2010) ودراسة بوناب (2012) ودراسة أحمد (2005) ودراسة سميث بورك (1992) العلاقة بين ضغط العمل والرضى المهني. أما فيما يتعلق بالصدمة النفسية فقد تنوعت الدراسات، وذلك حسب الهدف الذي أكدت لأجله فقد هدفت معظمها للكشف عن أنواع الصدمات وعلى الظروف كدراسة النابلسي (2014) ودراسة الدكتور عدنان حب الله (2006) ودراسة راضية ويس (2006) ودراسة علي جبلي عثمان عكاشة (2010). أما الدراسة الحالية فقد تناولت الصدمة النفسية وعلاقتها بإدراك مؤشر الضغط النفسي وتحديدًا على عينة العمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق لولاية تيزي وزو ولهذا نظرا لقلّة الدراسات السابقة التي تربط بين المتغيرين وعلى هذه العينة بالخصوص كما أنه لا توجد دراسات سابقة تناولت هذين المتغيرين في الجزائر على حد علمنا.

# الجانب النظري

## الفصل الثاني: الصدمة النفسية.

تمهيد

- 1- الصدمة.
- 2- تعريف الصدمة النفسية.
- 3- مراحل الصدمة النفسية.
- 4- تطور الصدمة النفسية.
- 5- النظريات المفسرة الصدمة النفسية.
- 6- أسباب الصدمة النفسية.
- 7- أنواع الصدمة النفسية.
- 8- أعراض الصدمة النفسية.
- 9- علاجات الصدمة النفسية.

الخلاصة

تمهيد:

يتعرض الفرد بشكل مستمر في حياته اليومية لمختلف المواقف والتجارب، فهو في مواجهة دائمة لتهديدات المحيط المتواجد فيه، فالأحداث النفسية الضاغطة تعایش كأحداث صدمية عند شخص دون غيره، فتعرض إنسان لخطر مفاجئ أو رؤيته لمشهد مفرع أو سماعه لخبر مفرع هي أحداث خارجية فجائية وغير متوقعة تنسم بالحدة والقوة والعنف وعادة ما تتسبب في صدمة للمتلقى، إضافة للآثار السلبية التي تخلفها على المستوى العقلي، النفسي، الجسمي والعلائقي للفرد.

1- أصل كلمة الصدمة:

كلمة الصدمة هي الجرح وهذا في الجانب الطبي أو الجراحي وتعني صدمة ميكانيكية قوية خارجية تحدث على الجسم وينتج عنها جروح وكدمات.

- الصدمة لغة:

الكلمة الأصلية إنبتقت الكلمة اليونانية Trauma والتي تعني الجرح أو الضرر الذي يلحق بأنسجة الجسم، وتستخدم الصدمة لوصف حالة أو وضع شخص ما يواجه حدثًا صعبًا يلحق به أذى نفسي مع وجود أو عدم وجود إصابات جسدية، وهؤلاء هم ضحايا الصدمات المختلفة التي تخلفها الكوارث الطبيعية أو حوادث السيارات، الإعتداءات الجنسية أو الأمراض البدنية المزمنة. (أبو شريفة، 2011، ص12)

- الصدمة إصطلاحًا:

عرف مصطلح الصدمة تطورات عديدة وتعريفات مختلفة نجد منها:

الصدمة حدث خارجي مفاجئ وغير متوقع حيث يتسم بالحدة ويفجر الكيان الإنساني ويهدد حياته بحيث لا يستطيع الدفاعات المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف مع هذا الحدث. (أبو شريفة، 2011، ص12)

-تعريف (1994 Mechen Baum):

حيث يرى أن الصدمة تشير إلى حوادث شديدة أو عنيفة تعد قوية ومؤذية ومهددة للحياة بحيث تحتاج إلى مجهودات غير عادية لمواجهتها والتغلب عليها. (أحمد محمد، 2003، ص20)

## 2- تعريف الصدمة النفسية:

يعرفها "فرويد" على أنها تجربة معاشة تحمل الحياة النفسية وخلال وقت قصير نسبيا زيادة كبيرة جدا في الإثارة إلى درجة تصفيتها أو إرسالها بوسائل التسوية المألوفة تنتهي بالفشل مما ينجز معها محالة إضطرابات دائمة في قيام الطاقة الحيوية وظيفتها.

أما "بيرجوري" Bergeret فيعرف الصدمة النفسية على أنها غياب النجدة في أجزاء الأنا التي ينبغي أن تواجه تراكم الإثارات التي لا تطاق سواء كانت من مصدر داخلي أو مصدر خارجي. (Bergeret, 1882, P 236)

أما "ميلاني كلاين" فتري أن كل صدمة تعتبر كسرا وتخرب كل ما بناه الطفل، وتوقفا هواماته البدائية، وكل جسم ينفجر تحت تأثير أي صدمة يستطيع تفجير الضحية إلى عدة عناصر.

ويعرفها "جايمس" James 1989 على أنها صدمة عاطفية تسبب دمارا للشخص، وهي تجربة لا يمكن السيطرة عليها، ويكون لها تأثير نفسي يتسبب في تولد الشعور بفقدان الأمل، وعدم القدرة على السيطرة على الأمور والنفس. (موسى ثابت، 2012، ص14)

## -تعريف Pierre Marty:

الصدمة النفسية هي الصدى النفسي والعاطفي الذي يظهر أثاره على الفرد ويكون ناتج عن وضعية قد تكون ممتدة عبر الزمن أو عن الحدث الخارجي يأتي ليعرقل التنظيم وهو في مرحلة التطور والنمو يمس التنظيم الأكثر تطور عند حدوث الصدمة. (Pierre Marty, 1976, P 102)

## -تعريف (James 1989):

يعرفها هذا العالم على أنها (صدمة عاطفية) تسبب دمارا للشخص، وهي تجربة لا يمكن السيطرة عليها ويكون لها تأثير نفسي في تولد الشعور بفقدان الأمل، وعدم القدرة على السيطرة على الأمور والنفس. (عبد العزيز موسى، 2012، ص14)

## 3- مراحل الصدمة النفسية:

تتخذ الآثار الصدمة مسارا خاصا يمكن أن نميز فيه مرحلتين أساسيتين:

### المرحلة المباشرة:

عند وقوع الكارثة يستجيب الفرد لهذا الحدث الصدمي بردور فعل تعرف باسم الضغط، ففي حالة ردود فعل الضغط العادية والمتكفية نجد الجسم في حالة تعبئة فيزيولوجية تظهر من خلال تسارع دقات القلب وارتفاع الضغط الدموي وتحرر السكر من الدم وضغط عضلي....إلخ، إلى جانب هذه المظاهر

الفيزيولوجية هناك إستجابات نفسية منها تموضع الإنتباه وتمركز التفكير تعبئة كل الطاقة على وضعية الكارثة لتقييمها وهذا من أجل إيجاد وسائل لمواجهة الخطر وغالبا ما تترفق هذه الإستجابات بظواهر تمس عدة مستويات معرفية وعاطفية... إلخ، كما يمكن أن تؤدي إستجابات الضغط الحادة والتي تدوم طويلا إلى إنهاك وإستنزاف مخزون الطاقة وقدرات السيطرة الإنفعالية للفرد.

### المرحلة ما بعد المباشرة أو حالة الكمون:

بعد إنتهاء مرحلة ردود الفعل المباشرة للضغط التي يخرج منها الفرد منهك القوي تأتي مرحلة الكمون وتدوم من بعض الساعات إلى عدة أيام وقد تصل إلى بعض السنوات وتمتاز هذه المرحلة بحدوث إضطرابات منها إنفعالية كالإكتئاب وسلوكية كتناول المهدئات معرفية كضعف التركيز وجسدية كفقدان الطاقة والوزن. (سليمة مزاو وعبد العزيز شيخي، 2011، ص 307-308)

### 4- تطور مفهوم الصدمة:

إن تاريخ مفهوم الصدمة النفسية قديم كما أن الكتابات التي تعالج هذا المفهوم عديدة ومتنوعة، وهنا سنحاول إلقاء الضوء على أهم المراحل التاريخية التي ساهمت في تطور هذا المفهوم ووصف التظاهرات المرتبطة به ونذكر منها:

- في سنة 400 ق م:

خصص أبو قراط في كتابه "مدخل إلى الأحلام فصلا للكوابيس الصدمية".

- في سنة 1100 م:

تم إكتشاف الأحلام الصدمية لشارمان (أحمد ملوك فرنسا).

ولا ننكر دور العلماء المسلمين في عهد الفتوحات والحضارات الإسلامية في فهم الإضطرابات الصدمية، فقد كان لإسهامات ابن سينا وابن رشد وتأصيلات ابن عربي دور الكبير في فهم السياقات السيكلوجية للصدمة النفسية.

فأول من درس الصدمة النفسية وتداعياتها الجسدية والنفسية في تاريخ الطب بطريقة علمية تجريبية وبدراسة مقارنة معمقة هو ابن سينا. (بروكومروز فولة بوخميس، 2016، ص 19-20)

- وفي القرن 17-18:

في هذه القرن كانت مسرحا للعديد من الصراعات المسلحة والتي وفرت حقلا من الملاحظات الواسعة جدا للمختصين آنذاك إبان فترة الحروب، فقد كانوا يسمون الإضطرابات الصدمية التي يعاني منها الجنود المتشائمون بموت أحد أصدقائهم بإضطرابات الحنين (Nostalgie)

- في نهاية القرن 19 وبداية الـ20:

قام أحد أطباء الأعصاب شاركو بتشخيص إضطرابات ما بعد الصدمة، كما أستخدم الطبيب النفسي الألماني "إميل كرايلث" مصطلح عصاب الحرب للإشارة (رعب مفاجئ/ قلق شديد)، وهذه الأعراض يمكن ملاحظتها بعد حوادث مرعبة وخطرة.

- في نهاية سبتمبر 1918: فرويد في بودابست المؤتمر الدولي الخامس لتحليل النفسي، وخصص جزء منه لعصابات الحرب وكان طبيب الأعصاب المجري S. Frencki والطبيب الألماني K. Abraham من المشاركين في مؤتمر وكانت أفكارهم مهمة جدا في التحليل النفسي والعصاب الصدمي. (بروكومزوز وبوخميس بوفولة، 2016، ص21-27)

- في عام 1919: صاغ (Mott) مصطلح (صدمة القذائف) Shell Shock ليشير به إلى إضطراب نفسي يتسم بفقدان الذاكرة أو الكلام أو البصر الذي كان يصاب به المحاربون.  
- قدم أدلر Adler مفهوم (المضاعفات النفسية التالية للصدمة) لوصف حالات الأشخاص الباقين على قيد الحياة بعد حريق بوسن المعروف حيث برزت عدة أعراض منها سيطرة الأفكار المتعلقة بالصدمة، الأحلام المزعجة، الأرق، السلوك الأحجامي.

- في عام 1941 أطلق العالم "كاردنر" Kardiner مصطلح (العصاب الصدمي) الذي كان قد وضعه عالم الأعصاب الألماني "أوبنهايم" بعد تأكده من وجود علاقة بين الأحداث الصادمة التي تسبب المشقة النفسية، ارتفاع معدلات الأعراض، العلامات الإكلينيكية.

- مع مشارف الحرب العالمية الثانية: قام بعض الممارسين للصحة النفسية وخاصة 1945 Grinek Spiegel بتشخيص الكثير من أعراض إضطراب ما بعد الصدمة الذي أصاب الجنود العائدين من الحرب.

- وفي سنة 1978: إقترحت مجموعة من الباحثين من بينهم "شام شاتان" على اللجنة المكلفة بتحديد DSM إدخال تشخيص تناذر الإجهاد ما بعد الصدمي في الطبعة الثالثة تم فعلا سنة 1980. (بروكومزوز وبوفولة بوخميس، 2016، ص20)

- قد تتبع ترمبل: 1985 التطور التاريخي لمصطلح إضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وأشار إلى أنه عرف أولا باسم (عصاب التعويضات) عام 1936م على يد "ريجر" وبعد الحرب العالمية الأولى عرف باسم (صدمة القذائف) وفي عام 1941 م أصبح إسمه (عصاب الصدمة) على يد Mardiner. (زاهدة أبو عيشة وتيسير عبد الله، 2012، ص31)

- في نهاية القرن 20 ظهرت تقنيات علاجية على يد أطباء العقل وعلماء النفس في كل أنحاء العالم هدفها تقليص ردود الأفعال الحادة أو تقليص الإنتكاسات على المدى الطويل للأحداث الصدمية وفي نهاية القرن 20 وبداية القرن 21 خطى العلاج خطوة هامة بظهور تقنية جديدة لعلاج الصدمة في الولايات المتحدة الأمريكية تسمى EMDR وهذا سنة 1987 م من طرف دكتور في علم النفس بجامعة كاليفورنيا في معهد البحث العقلي في مدينة "بالواتو" والذي يدعى "فرنسين شابيرو" Francine Shapiro.

- وفي سنة 2002 تحصل هذا العالم على جائزة فرويد للتحليل النفسي وهي جائزة مشهورة تقدم لأجود الأعمال وأحدثها في مجال علم النفس تقدمها الجمعية الدولية للتحليل النفسي ويقصد بهذه التسمية: "إزالة الحساسية وإعادة السيرورة العلاجية عن طريق حركة العين".

- وفي سنة 2013 إعتمدتها المنظمة العالمية للصحة لعلاج الإضطرابات النفسية والصدمة عند الطفل والمراهق، كما أعترف بهذه الطريقة من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) وجمعيات أخرى عالمية وإعترفت بهذه الطريقة أيضا عدة دول مثل فرنسا، إرلندا وإنجلترا والمملكة المتحدة). بركومروز وبوفولة بوخميس، 2016، ص 29-30)

#### 5- النظريات المفسرة للصدمة النفسية:

##### التحليل النفسي:

##### من جهة نظر فرويد:

إعتبر فرويد صدمة الولادة (مع ما يصاحبها من إحساس المولود بالإختناق المرادف لضيق الموت) بمثابة أولى تجارب القلق في الحياة الإنسان ثم عاد و تناول موضوع العصاب الصدمي في مناسبات مختلفة.

فمنذ عام 1895 م في كتاب "دراسات حول الهستيريا" ومن ثم بعد الحرب العالمية الأولى في كتاب "ما وراء مبدأ اللذة" (1921) وفرويد يذكر مبدأ العصاب الصدمي. (أحمد النابلسي، 1991، ص 24)

وقد تناول فرويد الصدمة النفسية من زاويتين أساسيتين يصعب التمييز بينهما، سنتناولهما فيما يلي:

##### أولا: وجهة نظر الدينامية:

إفترض Freud أن الصدمة النفسية تكون دائما جنسية وتنتج إغراء ( نظرية الإغراء) وهذا بوجود حدثين على الأقل، إذ يتعرض الطفل إلى إغراء جنسي من قبل الراشد بدون أن يولد لديه هذا الإغراء إثارة

جنسية، وبعد البلوغ يأتي مشهد ثاني يكاد يكون عديم الأهمية ظاهريا كي يوقظ المشهد الأول من خلال إحداث السمات الترابطية بينهما.

وبالتالي Freud سمي المشهد الأول بالمشهد الصدمي، لأنها تطلق فيضا من الإثارة الجنسية التي تطغى على دفاعات الأنا. ومنه نستنتج أن وجهة النظر الدينامية تركز على التاريخ النفسي للفرد في حدوث الصدمة. حيث أن الصدمة لا تأتي من عدم أو ما يقال من قاعدة عذراء، بل هناك تنظيم نفسي وندرجسي وهوية جنسية مختلفة في صلابتها. (سي موسى عبد الرحمان ورضوان زقار، 2012، ص63)

وعليه يمكن القول أن الفرد الذي تعرض لأحداث صدمية في مرحلة الطفولة يكون قد إكتسب ما يسمى بالإستعداد المسبق للإصابة (وهذا ما تكلم عليه OPPENEM نظرية الإستعداد المسبق). وسماه فرويد وعليه فإن الميكانيزم المسؤول عن تلك العملية يصبح يعاني نوعا من الهشاشة وبالتالي لايلعب الحادث سوى عاملا مفعرا لذلك الإستعداد وسماه فرويد (APRÉCOUP)

ومنه نستنتج أن فرويد أكد على أن الصدمة لها جذور جنسية في مرحلة الطفولة، فكل الصدمات راجعة إلى هومات لاشعورية، أدت إلى إكتساب ما يسمى بالإستعداد أو التاريخ النفسي الصدمات راجعة إلى هومات لاشعورية، أدت إلى إكتساب ما يسمى بالإستعداد أو التاريخ النفسي.

### ثانيا: من وجهة النظر الاقتصادية:

لقد وجه Freud الصدمة إلى الصورة الاقتصادية، فعرّفها على أنها غياب النجدة في أجزاء الأنا التي ينبغي أن تواجه تراكم الإثارات التي لا تطاق، سواء بمصدر داخلي أو خارجي.

ويقول فرويد في هذا الصدد أن الصدمة طاغية واقتصادية بحتة، وفي سنة 1926 م طور فرويد نظرية القلق أو أدخل مفهوم القلق الأولى وقلق الإنذار بالخطر حيث يحاول الأنا تجنب القلق الأولي والذي يشير الوضعية بسبب عجزه في فيض الإثارة من خلال إطلاق قلق الإستشارة الذي ينشأ من القلق الأولي ويعمل كإنذار يهدف إلى إيقاف الدفاعات من أجل مواجهة الإثارات الداخلية والخارجية، كما أكد فرويد أيضا أن التجارب الصدمية الأصلية المكونة للتنظيم والتوظيف النفسي يمكن أن تؤدي أو تخلق جروحا نرجسية. (بركومزوز وبوخميس بوفولة، 2016، ص77)

ومن هنا نستنتج أن الصدمة من وجهة نظر الاقتصادية هي تدفق تيار متواصل من الشحنات إلى الجهاز النفسي لدرجة أنها تصنفها أو إرسانها بالوسائل السوية أو المألوفة تنتهي بالفشل.

من وجهة نظر Frenkzi :

يرى "فرنزي" أن الصدمة تتضمن إنبهار الشعور بالذنب والقدرة على المقاومة والسلوك والتفكير بهدف الدفاع عن النفس أو أن الأعضاء التي تتضمن الحفاظ على الذات تضم حل أو تقلل من وظيفتها إلى أقصى حد ممكن.

فهي بهذا المعنى إذن ثلاثي وفقدان الشكل الأصلي والتقبل السهل ومن غير مقاومة للشكل الجديد، حيث تكون الصدمة فجائية وتأتي لتزعزع الثقة وتحطم الذات، حيث أن الشخص قبل الحادث يعتقد أن ذلك لن يحدث له بل فقط للآخرين، ويرى "فرنزي" أن الصدمة قد تكون فيزيائية خالصة أو نفسية خالصة أو فيزيائية ونفسية معا وأن الصدمة الفيزيائية تكون دائما نفسية كذلك حيث يكون القلق هو النتيجة المباشرة لها وتتضمن الشعور بعدم القدرة على التكيف مع وضعية الضيق الأكبر الذي ينتج بسبب طابع الفجائية الذي تتسم به الصدمة النفسية فلا يتمكن بذلك الشخص من تصيب دفاعات واقية ضد الضرر الناجم أو إنتاج تصورات متعلقة بالتغير المستقبلي للواقع في الإتجاه الملائم، ذلك أن هذه التصورات تعمل كمضاد للتسمم ضد الضيق والألم. (كوروغلي محمد لمين، 2010، ص44)

من وجهة نظر Diatkine :

يعتبر الصدمة النفسية أنها الأثر الناتج عن إثارة عنيفة، تظهر في ظرف لا تكون فيه نفسية الفرد في مستوى القدرة على خفض التوتر الناتج وذلك إما كرد فعل إنفعالي مفاجئ أو لعدم قدرة الفرد على القيام بإرسان عقلي كافي، فالخبرة الشاقة تلاقي رغبة لاشعورية مما يؤدي إلى الإخلال بتوازن القوى النزوية وتوازن الأنا فينجر عنه بتر النظام ضد الإثارات وكبت مكثف يتولد عنه ظهور الأعراض ولذلك فكل حادث يتعرض له الشخص دون أن يكون هناك عمل نفسي يمهد له، يضع مباشرة حايته النفسية والواقعية في خطر. (سي موسى عبد الرحمان ورضوان زقار، 2016، ص64)

أما فينكل (O. Fenichel):

يقدم فينكل نموذجا آخر حيث يميز بين ثلاثة احتمالات للعصاب الصدمي:

- أن يكون للفرد إمكانية "ضد إثارة" بمعنى أنه قادر على مواجهة التدفق الطاقوي المرتبط بالحدث الصدمي.

- يتعلق بالوضعية التي يمكن من خلالها أن يكون للفرد معاني ولكن يجد نفسه في حال إرهاق لدرعه الطاقوي، أي إمكانية حدوث عصاب صدمي.

- عندما يكون الفرد أصلاً عصابياً والحدث يؤدي إلى العصاب الصدمي ملونا بأعراض عصابية سابقة.

ومنه نستنتج أن فينكل يرجع الأزمات الإنفعالية المصاحبة للتناذر التكراري إلى التفريغ الظاهري في وقت حدوث الأزمة والذي لم يتحدد بطريقة كافية.

- حسب ميلاني كلاين: هي تحطم يوقظ النزوات البدائية ويقسم الضحية إلى أجزاء.

- حسب J. Jacan:

قد وصف الصدمة بكونها لقاء سيئ مع الواقع الصدمي حيث أنها تقع في 3 مستويات: الواقع: الذي يمثل الحادث الصادم.

الجانب الخيالي: والذي يمثل مصير الصدمة في الخيال.

الجانب الرمزي: الذي يربط بين الأبعاد الأخرى عبر اللغة وهنا ما يعجز عنه المصدوم.

(بركومزوز بوفولة بو خميس، 2016، ص78-79)

السيكوسوماتيك التحليلي:

عاد المحللون المتحدثون العاملون في ميدان السيكوسوماتيك طرح موضوع الأعصاب الراهنة، وكان مدخلهم إلى ذلك إعادة قراءتهم تلك المريضة الشهيرة التي عالجها فرويد وكتب عن حالتها كتاباً لا يزال مستخدماً في تعليم التحليل النفسي بهذه المناسبة تعمق هؤلاء المحللون في دراستهم لحالة دوراً فأروا أنها كانت تعاني من عصاب هستيري (كما قال فرويد) ولكنها كانت تعاني من وضعيات عصابية أخرى تنتمي إلى ميدان الأعصاب اللانمطية، وهذه الأعصاب "بالسيكوسوماتية" وهم يقسمون هذه الأعصاب إلى:

أ- العصاب السلوكي: وينجم عن سوء تنظيم الجهاز النفسي.

ب- العصاب الطبائعي: وينجم عن عدم كفاية التنظيم النفسي، وعدم الكفاية هذه على درجات ،

ومن هنا تقسيم الطبائعي إلى 3 درجات:

- جيد التعقيل.

- غير مؤكد.

- سيئ التعقيل.

ونحن هنا نركز على هذه المنطلقات النظرية بهدف تغطية جانب فائق الأهمية في موضوع

الصدمة وهو المتمثل بالتظاهر الجسدي لأثار الصدمة والذي يمكنه أن يصل إلى حدوث الموت ويقول

المحللون إن المصاب بهذه الأعصاب يكون أقل قدرة على تحمل الصدمات النفسية وذلك بسبب خلل في جهازه النفسي المسؤول أصلا عن إصابته بالعصاب.

#### -التحليل النفسي وصدمة الأنا:

من الضروري التطرق ومناقشة تأثير الصدمة النفسية على الأنا، وهذا التأثير الذي تعمقت في دراسته ميلاني كلاسين وتلاميذها من بعدها، ويتخلص هذا التأثير فيما يلي:

1- الجسد يهدد الأنا(عندما يكون الجسد هو مصدر الصدمة التي تهدد الحياة) كالإصابة بمرض السرطان مثلا.

2- الجسد موضوع تهديد(يكون الجسد سليما ولكنه يتعرض لتهديد عوامل خارجية).

3- الجسد المشوه (الخوف من تشوه الجسد).

4- الجسد المتخلف (التفكك النفسي أو الجسدي). ( كروغلي، 2010، ص 43)

#### النظرية السلوكية:

تعددت التجارب العلمية لدراسة السلوكات المختلفة وظهرت نماذج متعددة في هذه النظرية، حيث أسس (Skinner. B, 1953) ما يعرف بالإرتباط الشرطي الفعال، إعتبر "سكينر" أن البيئة الخارجية هي المسؤولة عن سلوكاتنا الخارجية وهي تتحكم أيضا في إحتمال زيادة أو إنخفاض صور الإستجابات، وصاغ ذلك على الشكل التالي: تكرار السلوك = صدور السلوك + تدعيم السلوك عدة مرات، حيث ميز(سكينر) بين ما سماه السلوك الإنفعالي، الذي هو إستجابة مباشرة تصدر كرد فعل على المنبه (وهو ما تعبر عنه مثلا حالات توتر الصدمة)، أوضح أن السلوك الفعال الذي يصدر عن الكائن ليس فقط كإستجابة لمنبهات خارجية محددة، بل يصدر عنه تلقائيا، سواء كان سويا أو مضطربا بهدف إلى الحصول على نتائج معينة، وهو ما تعبر عنه مثلا حالة التجنب لمواقف المرتبطة بالصدمة.

ويذكر (يوسف قطامي، نايفة قطامي 2000) أن نظرية (مورر 1960) مكونة من عاملين لهما دور في ظهور حالة الإجهاد ما بعد الصدمة عند المحاربين، حيث يكون فيها حدث الصدمة بمثابة منبه غير مشروط يظهر القلق والخوف بالإستجابة اللاشرطية أو الطبيعية، ويصبح منبه غير طبيعي (خبرة ما أثيرت بالحدث الصدمي مثل: الأصوات العالية أو سيارات الإطفاء وغيرها من المثيرات) منبها مشروطا وتظهر الإستجابات المشروطة المتمثلة في الخوف والقلق التي يشعر المريض بسببها بعدم الراحة، وتؤدي إلى أن يسلك سلوك التجنب بصورة سلبية. ( فضيلة عروج، 2017، ص 55)

النظرية المعرفية:

يرتكز هذا النموذج على الفرضية البدائية أن الفرد له معرفة سابقة بمعرفة تحضره للدفاع عن نفسه أو الهروب وإن لم يتمكن من تقديم معنى للخطر في وضعية ما، فقد تنتابه الأعراض العصبية الإعاشية Neuro- Végétatifs مع إستجابات تجنبه غير عادية وأعراض إنتعاشية عن طريق فرط نشاطي. فالعالم Barland يرى أنع عندما يأتي حدث مخل للتوازن في الحياة الفرد فإنه سيقدم ردات فعل للضغط الذي يمثل إنذارا حقيقيا فيستجيب الفرد لهذه الإثارة التي ستمثل لاحقا الأزمة الأولية التي يتم تخزينها في الذاكرة والرجوع إليها كلما إقتضت الحاجة، ومعنى هذا حسب "بارلاندا" أن هناك ربط بين ذكرى الحادث الصدمي والمعنى الذي قدمته الإستجابات الفيزيولوجية للإنفعال والصور العقلية وسلوك الفرد الذي ينتج عنه.

إن النظرية المعرفية تأخذ بعين الإعتبار تأرجح سلوكيات الفرد في مختلف مراحل أثار الصدمة منذ دخولها وطريقة مواجهتها، فتكون تدريجيا أنماط معرفية على المدى الطويل لأن التخلص منها وأبعادها من ذاكرة العامة بطيء وصعب مما يسمح لها أن تصبح نمطا حسب التحليل النفسي فإن الشخص يبني (من الناحية النفسية) إستنادا إلى العلاقة بجسمه الخاص وذلك بدءا من اللحظة التي يدرك فيها تمايز عن جسد أمه، والمرضى الشاكين إضطراب علاقتهم بأجسادهم لا يستطيعون تحقيق هذا التمايز إلا بصورة جزئية، وذلك حيث تبقى تجاربهم الجسدية البدائية (عندما كانوا لا يفرقون بين أجساد أمهاتهم. ففي هذه التجارب البدائية يظن الطفل أن جسد أمه هو جسده نفسه) محفوظة وحاضرة في أجسادهم. وتعود هذه التجارب البدائية إلى الظهور كلما تعرض الشخص إلى صدمة تجربة سيئة، وذلك بحيث تتحول علاقة الشخص بجسمه إلى تكرار للنمط البدائي، وبهذا يمكننا أن نتكلم عن حالة التثبيت، النكوص سببتها الصدمة. وهذه الحالة تقود إلى (إنفصال الأنا)، وذلك يبتعد الأنا عن الجسم الذي لا يعود معاشا من قبل الشخص ككل كائن، وهكذا ينشا الفارق بين الكائن، الجسد والأنا، وبهذا ينفصل الأنا عن الجسد فتعتمد الأنا على موضعه الجسد وتتنظر له أنه أحيانا مهدد وأحيانا مشوه وأحيانا متخلف. (فضيلة عروج، 2017، ص 56)

إضطراب معاشة الجسد:

وتصنف الإضطرابات النفسية، المرضية متعلقة بالصدمة النفسية على صعيد معاشة الجسد وفقا

للعوامل التالية:

أ- نوعية الصدمة التي يتعرض لها الشخص.

ب- الإنعكاسات الجسدية، النفسية للصدمة.

ج- الإنعكاسات العقلية للصدمة.

د- نوع (الأنا) المبتدي على المريض. (فضيلة عروج، 2017، ص 57)

والجدول التالي يحدد طريقة تلازم هذه العوامل للصدمة التي يعاني منها الشخص.

جدول رقم (01): يمثل الإنعكاسات النفسية والعقلية حسب طبيعة الصدمة.

طبيعة الصدمة النفسية	نوعية الإنشطار	الإنعكاسات العقلية	الإنعكاسات الجسدية
صدمة عاطفية صعوبة العلاقات الشخصية مع الآخرين	الجسد يهدد الأنا	إنعدام القابلية الاجتماعية والإنصراف عنها وعن الطعام، وقد يتطور هذا الإنصراف ليصل إلى Anorexie Mentale الخلفة العقلية	خلل التوازن النفسي، الجسدي، معاودة ظهور الأمراض أو نوبات الأمراض الجسدية التي كانت كامنة لحينه.
وضعية عظامية (أسر) أو إعتقال أو خسائر أو فقدان عزيز)	الجسد عرضة للتهديد	تفجر الوسواس المرضية	تجسيدات مختلفة
التعرض لصدمة تهدد الحياة بشكل صاعق (إنفجارات عمليات جراحية....)	الجسد عرضة للتشويه	تفجر المخاوف والوسواس المتمحورة حول تعرض الجسد للتشويه	تجسيدات مختلفة من النوع الهستيرى
الشعور بالذنب أمام الضحايا من قبل الشخص الناجي من الكارثة، أو التعرض لتهديد الحياة لمدة طويلة	الجسد عرضة للجنون	مظاهر تبدد أو تفكك الشخصية Dépersonnalisation	ظهور مظاهر التبدد أو التفكك على الصعيد الجسدي

( أحمد النابلسي، 1991، ص 29-30)

ومن هنا نستنتج أن المعاشة الجسد بطريقة مرضية، نفسية لا تتعلق فقط بالبنية الذاتية للشخص (أي التنظيم الخاص لجهازه النفسي ومجموعة أعتال هذا التنظيم) ولكنها تتعلق أيضا بنوعية الصدمات التي يتعرض لها الشخص.

من الأنماط التي تغيرت بعد الصدمة، وبمعنى أدق الصدمة من منظور هذا النموذج هي إستجابة هائلة لعدد كبير من المعلومات تفوق فترة الفرد على دمجها بطريقة متكيفة مع الإسهامات المعرفية وهدم تكامل التجربة الصدمية مما يؤدي إلى ظهور الاضطرابات.

#### 4-5- النموذج الظاهراتي (الفينومولوجي):

هذا النموذج المقترح من قبل الجمعية الامريكية للطب العقلي يتزعمه العلماء Groc, Ligot, Barois حيث يعتبرون للصدمة كإلتقاء مع حقيقة الموت الذي لا يمكن تمثله، ولا يقف الأمر عن هذا الجدل يتعداه إلى كون الصدمة يكون لها آثار على معنى الحياة عند الفرد، وفي هذه النظرية استدخال قضية المعنى واللامعنى في تلك الميكانيزمات المولدة للمرض التي من خلالها تكون الصدمة ليست فقط افتراق واحتياج وانحلال اللاشعور بل إنها كذلك إنكار لكل ما له قيمة ومعنى بالخصوص إدراك متميز للفراغ الغامض المفزع هذا الفراغ الذي نعلم جميعا ومتأكدون أنه موجود لكننا لا نعرف عنه أي شيء. (بركو مزوز وبوفلة بوحفصة، 2016، ص 80-90)

#### 6- أسباب الصدمة النفسية:

تختلف العوامل المسببة للصدمة من حيث تأثيرها وشدتها ومدى تأثر الفرد بها، فمن بين العوامل المسببة للصدمة النفسية نجد الكوارث الطبيعية كالفيضانات والأعاصير والبراكين والزلازل، حيث أجريت دراسة على الناجين من زلزال أغادير، وزلزال فرانسيسكو، والتي بينت أن الكوارث الطبيعية تعتبر من بين مسببات الصدمة النفسية. (لكحل وذنو، 2014، ص 110)

ومن العوامل الأخرى المسببة للصدمة النفسية نجد حوادث المرور والحوادث الجوية كتحطم الطائرات، الإغتصاب، الإعتداء الجنسي على الأطفال أيضا.... إلخ ، وكذا فإنه ضمن الدراسات الحديثة قد تم تبين ظهور ردود فعل صدمية لدى ضحايا الإعتداءات الإرهابية. (Barrois, 1984, P 120) كما صنف البروفيسور E. Mouseong خلال المؤتمر الدولي الثامن للطب النفسي بأثينا سنة 1989 الصدمة من حيث أسبابها كما يلي:

#### أ- التهديدات داخل الجسد:

وتتضم هذه الفئة معايشة المريض شعور إصابته بمرض يهدد الحياة (القلب، السرطان، الإيدز) حتى ولم يكن مصابا بها فعلا، فقد يحدث مثل هذه المعايشة بمجرد طلب الفحوصات وهو طلب يترجمه المريض على أنه إصابة مؤكدة بالمرض، كما يتضمن هذه الفئة صدمات التعرض للعملية الجراحية أو

غيرها من صدمات المريض الجسدي، كما تضاف إلى هذه الفئة حالات الخوف من فقدان التكامل العقلي أو الجنون. (يعقوب، 1999، ص4)

### ب- التهديدات من خارج الجسم:

وتضم هذه الفئة مخاوف الأذى الإصطناعي (الحرب، الخطف، التهديد، القتل) ومخاوف الأذى الطبيعي (الزلازل، الفيضانات، البراكين....)

كما تتضمن هذه الفئة مخاوف خارجية تتداخل مع مخاوف الفئة الأولى، فتساعد على تفجيرها مثل فقدان شخص عزيز أو أحيانا مجرد موت شخص معروف من قبل المريض بصورة غير منتظرة (يعقوب، 1999، ص4)

### 7- أنواع الصدمة النفسية:

يوجد نوعان أساسيان للصدمة النفسية هما الصدمات الأساسية وصدمة الحياة:

#### الصدمة الأساسية:

هذا النوع من الصدمات يتصل بالخبرات المؤلمة التي يعيشها الفرد أو بتلك الخبرات التي تشد عن المؤلف ويتعرض لها الفرد خلال نموه.

صدمة الميلاد: هو مصطلح مرتبط ب Otto Rank الذي يعرفها "الميلاد هو أول حالة للخطر وأن ما يحدثه من تصدع داخلي يصبح النموذج الأصلي لإستجابة القلق". (فرويد، 2006، ص128) فقد إعتبر Otto Rank صدمة الميلاد النموذج الأولى أو هي نواة كل عصاب، فخرج الطفل من الحياة الرحمية الفردوسية هو نمط الأولى لكل خبرة تالية، وأصل كل عصاب وهو الامر الذي عارضه فرويد هنا، فمع التسليم بصدمة الميلاد وأثارها النفسية وكونها نموذج أصلي لكل خبرة تالية إلا أنها في الآن نفسه مجرد حالة وجدانية شأنها شأن غيرها من تلك الإثارات الداخلية التي تؤدي لزيادة التوتر عبر المراحل التطورية المختلفة. (فرج، 1993، ص247-248)

وحسب "لابونش وبوتسالييس" الرحم هو منبع السعادة واللذة، والميلاد هو طرح من تلك الحياة الداخلية إلى حياة خارجية، تتميز بالقساوة بإعتبار الرحم بيئة مثالية للطفل لا يشكل بالنسبة له تهديد ولا توجد فيه الصراعات ومن ثم يصاب الطفل بالهلع لحظة الميلاد ويبكي بشدة ويضل لديه حنين دائم خلال النمو ليعود إلى الرحم.

وإن من خلال الأحلام المزعجة التي تظهر في العصاب الصدمي إنتاج صدمة الميلاد بطريقة نموذجية تحت قناع الحدث الصادم الراهن مع بعض التفاصيل المتعلقة به، فعندما نفتقد شخص عزيزا

مهما كان جنسه فإن هذا الفراق يحیی ذكرى الفراق الأساسي مع الأم، فيباشر عمل نفسي مؤلم يهدف إلى فصل الليبيدو عن هذا الشخص المفقود وهوما يتوافق مع التكرار النفسي لصدمة الميلاد. ( Otto Rank, 1976, P 10 )

وقد كتب بورجاتا Borgatto1954 مقالة إتسمت بوقاحة اللغة، حيث كشفت فيها عن بعض نواحي القصور التي تعاني منها النظريات النفسية التحليلية، فذكر في مقالة إمكانية التعلم في الرحم ثم إقتراح بعد ذلك ألا تكون صدمة الميلاد في حد ذاتها هي السبب الأساسي في معاناة المرء من مشاعر عدم الأمن أو الطمأنينة، ولكن عملية نزع الحبل السري وإزالته، والذي كان الوليد على إتصال حميم به من خلال فترة بقائه في رحم أمه ( كولز، 2011، ص399 )

**صدمة الفصام:**

يتعاقب الإشباع والإحباط عند الطفل منذ ولادته، فعلاقة الرضيع بالثدي كموضوع جيد تعقبها علاقة به كموضوع سيء وكرهه أثناء الفصام، وهكذا تتراوح مواقف الرضيع من المواضيع إذ يرسم صورة وهمية تجعل هذه المواضيع سيئة أو جيدة، وقد لا ترتبط هذه الصورة فعلا بحقيقتها ومن هنا يظهر القلق والعصاب. (عبد القادر النابلسي، 2002، ص424)

كما ترى ميلاني كلاين أن الأم هي ميدان زراعة الطفل، فهي تؤمن له التغذية والعلاقة مع العالم الخارجي، وهي في نفس الوقت منبع كل أنواع الجر، فهي تتسم في صدمة الولادة وصدمة الفصام ومبدأ ميلادي كليا هو الإنشطار بين الهوام والواقع وبين الموضوع الجيد والسيء والقلق والعدائية. (عبد القادر النابلسي، 2002، ص424)

### صدمة البلوغ:

البلوغ هو مجموعة التحويلات النفسية والفيزيولوجية المرتبطة بنضج جنسي ويمثل الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، والبلوغ مرحلة محتمة لكل فرد به وبها خلال مراحل نموه ولهذا يعتبر صدمة وأزمة نفسية وبيولوجية. (N. Sillamy, 1998, P 211)

يذهب بعض العلماء إلى القول أن صدمة البلوغ تضاهي صدمة الميلاد، والمعروف أن الطفل في البلوغ يشهد تغيرات في جسمه ويشعر بمشاعر لم تكن له من قبل ويأتي بتصرفات يحس على إثرها أنه مختلف تماما، وربما تكون في هذه المرحلة من نموه إستجابات تكن لها تأثيرات هائلة على حياته النفسية وتظل معه بقية عمره. ( حنفي، 1994، ص7 )

### صدمة الحياة:

هي تجارب التي يمر بها الشخص أو الأحداث التي يتعرض لها سواء بسيطة أو عنيفة تسبب له صدمة نفسية ومن هناك يمكن تحديد ما يلي:

#### 1- صدمة الطفولة:

تحدث في مرحلة الطفولة وقد تطور عنده عصاب الصدمة أو العصاب النفسي، وصدمة الطفولة قد تكون أحداث مؤلمة أو موقف عاشه الشخص في طفولته وكانت له وطأة إستشعر لها بقلق عارم من النوع الذي يستغرق حدوثها وقتا قصيرا، كالعلاقات الجراحية التي تجري للطفل بدون إعدادها لها إعدادا نفسيا أو الإعتداءات الجنسية على الطفل أو موت أحد الوالدين موتا فجائيا أو إختفائه.

وقد تكون أحيانا طويلة الأمد أستغرقت بعض الوقت كالإنفصال بين الوالدين وشذوذ العلاقات الأسرية أو المعاملة التي يتلقاها الطفل من بيئته، ويرى فرويد Freud أن كل الأمراض النفسية منشؤها صدمات الطفولة. (حنفي، 1994، ص942)

#### 2- صدمات ناتجة من معايشة الحدث:

هذا النوع من الصدمات يكون ناتجا عن أحداث عنيفة طبيعية خارجة عن نطاق الفرد: كالزلازل، الحرائق، الفيضانات، أي الكوارث الطبيعية كما قد تكون بفعل الإنسان: كالحروب، أعمال عنف، حوادث المرور.....إلخ

#### 3- صدمة ناتجة عن سماع خبر مؤلم دون معايشة الحدث:

تنتج هذه الصدمة عن سماع الفرد بفقدان أحد المقربين إليه، مما يؤثر ذلك على نفسيته بالرغم من عدم حضوره في ظاهرة الفقدان.

وعموما كل ما يعيشه الشخص من حادث يتخطى الإطار المألوف للتجربة الإنسانية، وأن يكون هذا الحدث مؤلما لدى أي شخص آخر مثل: التهديد الشديد أو الخطر على الحياة الشخصية أو الجسدية أو التهديد الشديد الذي يتناول أحد الأبناء أو الزوجة أو أحد أفراد العائلة، التدمير المفاجئ للبيت، رؤية شخص ينزف دما، أو يقتل أمام الشخص كنتيجة للحادث أو الإعتداء الجسدي.

#### 4- صدمة المستقبل أو الصدمة الحضارية:

تكون كنتيجة للإفراط في الإثارة كما يقول "توفلر" ويحدث ذلك عندما يضطر الفرد إلى التصرف بشكل يتجاوز مداه التكيفي، ويقصد بمداه التكيفي قدرة الفرد على التكيف أو التأقلم ولا يمكن تحقيق التكيف الناجح إلا عندما يكون مستوى الإثارة معقولا بدون إفراط في الزيادة أو النقصان ولهذا يحذر

"توفر" من الإفراط في إثارة الإحتياجات الأمر الذي يؤدي إلى إنهيار الجسد، فالتقليل من الإثارة أساس لتحقيق التنمية السليمة. (الحنفي، 1994، ص 927)

### 8- أعراض الصدمة النفسية:

للصدمة النفسية أعراض أولية تظهر في الفترة المولية تماما للتعرض للصدمة وتتميز بالحدة وتسبب إزعاجا شديدا للمصدوم نذكرها:

- إعادة الخبرة المتصلة بالصدمة والمعاناة منها.
- الأفكار المقتحمة والمشاعر والذكريات والصور.
- تذكر الحادث بشكل معاد يسبب الإزعاج والإضطراب.
- الأحلام والكوابيس المعاودة بشكل مضايق.
- يعيش الفرد الحادث مرة أخرى بإستعادة شريط الذكريات.
- الإنزعاج في حالة التعرض لحوادث ترمز للصدمة أو تذكر الفرد بها.

تجنب العالم الخارجي ويشمل:

- تناقص الإهتمام بالأنشطة المهنية.
- المدى الضيق للوجدان.
- مشاعر الإنفصال والنفور.
- النسيان لأسباب نفسية.

السلوك التجنبي ويشمل:

- بذل الجهد لتجنب الأفكار أو المشاعر المرتبطة بالصدمة.
- بذل جهد لتجنب الأنشطة أو المواقف المرتبطة بالصدمة.
- عدم القدرة على إسترجاع جوانب مهمة من الصدمة.

التنبه الزائد ويشمل:

- صعوبات النوم.
- خلل في الذاكرة وصعوبات التركيز.
- التهيج و انفجارات العنف ونوبات الغضب.
- شدة الإستجابة الفيزيولوجية التي تذكر الفرد بالصدمة أو ترمز له.
- التنبه المرتفع والضغط الزائد. (أبو عيشة، عبد الله، 2012، ص 174)

## 9- علاجات الصدمة النفسية:

توجد عدة تقنيات علاجية مختلفة وكل حسب مقارنة نظرية معينة ومن بين هذه العلاجات نذكر منها:

### 1- العلاج التحليلي:

يرى "Lebigot" في إطار حديثه عن العلاجات السيكودينامية أنه عادة ما يدخل المصدوم في هذا النوع من العلاج بعدما يكون قد تلقى علاجات ما بعد أنية، حيث يتم اللجوء إليه حينما لا تمكن المقابلات المركزة على الحادث المصدوم من إعادة بناء الصدمة، وهنا يتعين عليه أن يعيد زيارة تاريخه وعالمه الهوامي ولأن يعبر بالكلمات عما يجعله مشدوداً لهذه الخبرة المؤلمة والمذهلة وتبدأ المعالجة عادة بمناسبة قدوم متلازمة التكرار (أي بعد عدة أسابيع، أشهر أو سنوات من الحادث)، وبالنسبة للنماذج التطبيقية للعلاج يرى أن المقابلة تعتبر فترة مخصصة للحديث عن الحادث، وأيضاً عن محتويات أخرى للحياة النفسية إستدعاء الماضي القريب أو البعيد، المشاريع، التعبير عن المخاوف والهوامات، الأحكام، الأخلاقية... إلخ.

فالمريض مدعو لقول الأشياء كما تتبادر لذهنه، وطريقة العمل هذه مستوحاة من مبدأ التداوي الحر الفرويدي، ولكنها قد تبتعد أحياناً عن المبدأ في شكله الخالص، حيث يتم مثلاً تجنب فترات الصمت الطويلة لأنها تؤدي وخاصة في بداية العلاج لظهور مشاعر الهجر أو حتى المعاناة، بالإضافة لذلك يمكن دمج النشاط الحلم في محتوى المقابلات، وهنا يكون المريض مدعو للتعليق على كل عنصر من عناصر أحلامه، خاصة ما تعلق منها بالتبديلات التي تتعرض لها كوابيس التكرار، أما عن دور المعالج فقد يرى Lebigot أنه عليه أن يكرس نفسه لتقديم التأييلات (إلا إن كان المريض بإمكانه القيام بذلك بنفسه)، كما عليه-أي المعالج- أن يكرس نفسه أيضاً للتساؤل، لإلتقاط الجمل المهمة والكلمات الغامضة، ولتوفير أوقات للراحة والفكاهة فالمعالج هنا حاضر جداً وضمناً، حاضر بطريقة أخوية. (شادلي، 2017، ص77-78)

### 2- العلاج المعرفي السلوكي:

هناك العديد من التقنيات السلوكية المعرفية التي تستخدم لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة التي ذكرها "شادلي" في 2017:

أ- الغمر: يتم تحريض القلق الشديد إما تخيلياً أو واقعياً كما يبدو من خلال تعريض المريض له التي يسميها "ستايفل" بالتفكير الداخلي، وتستعمل عن طريق التعريض التخيلي للموقف الصادم حتى يفقد هذا

الأخير قدرته على إستثارة قلق شديد، الهدف هو إطفاء القلق من خلال التعرض لمنبهات في ظروف معينة.

هناك ثلاث مراحل في التطبيق حسب "كين" 1985:

- التدريب على الإسترخاء، يكون قادرا على تخيل مشهد جميل.

- التخييل المؤلم للحدث.

- الصدمة: نركز على الحدث نفسه، هنا يجب أن نقوم بوضع لائحة بالمشاهد والمنبهات المؤلمة

التي يجب معالجتها، وفي نهاية كل جلسة يجب العودة إلى الإسترخاء.

**ب- إزالة التحسس المنهجي:**

تقتصر بتعريض المريض للمنبه المؤلم ولكن بصورة تدريجية وليس دفعة واحدة كما هي في الغمر، وعلى المستوى الفيزيولوجي يتم تثبيط القلق المثار على المريض بفعل الإستجابة المعاكسة الإسترخائية للعضلات، ويكون ذلك بتعريض المريض إلى المنبه الإشتراطي الذي بدوره يشير الإستجابة اللاتكيفية.

ويستغرق التعريض عادة عدة ثون ، ويتكرر ليحدث التناوب بين التعريض الإسترخاء حتى يتم

إطفاء الإستجابة القلقة، فالنبة الإشتراطي بهذه الطريقة المتصاعدة يفقد قدرته على إثارة القلق، ويتم تجزئة

الموقف السلم الهرمي وأخر في شدة الخوف أكثر من 10 بالمئة، بإعتبار شدة رأس الهرم الذي فيه ذروة

الموقف المثير المراد إطفاءه تقدر 100 بالمئة، ومن ثم يتعامل المريض مع مواقف الخوف المجزأة بتناوب

عملية التعرض والإسترخاء فلا ينتقل من موقف مدرج على السلم الهرمي إلى آخر حتى تصبح شدة

الخوف صفرا، ويتم تدريب إزالة التحسس المنهجي ورفع وحدات المواقف من قبل المريض والمعالج معا،

ومن ثم يدرب المعالج المريض هذه التقنية بجلسات علاجية، ويطلب إليه فيما بعد التدرج عليها بمفرده

بعد أن يتقن تطبيقها. (شادلي، 2017، ص86)

**ج- الإستعادة المعرفية:**

يمكن تطبيق الإستعادة المعرفية ضمن شطرين:

الشرط الأول: " يقتضي تصحيح السببية وتوزيع المسؤولية، فالمريض يعتقد بأنه هو المسؤول الوحيد

عن كل ما حدث من الألم لسواه (أقرباء، أصدقاء)، وهنا يجب توزيع المسؤولية على الأشخاص المتسببين

بما حدث، ويمكن إستخدام طريقة الإستعادة المعرفية جنبا إلى جنب الغمر وبالتحديد بعد الإنتهاء من

الجلسة".

الشرط الثاني: " يقتضي إستخدام الإستعادة المعرفية في جلسات العلاج الفردي، وبشكل مستقل بحيث ينكب المعالج على معالجة الأفكار الخاطئة عند المريض والمتعلقة بنظرته إلى نفسه وإلى العالم والمستقبل". ( شادلي، 2017، ص 87)

### 3- العلاج بخفض حساسية حركات الأعين وإعادة (EMDR) والتنويم المغناطيسي:

#### 3-1 العلاج بخفض حساسية حركات الأعين وإعادة EMDR :

هي تقنية شهيرة وواسعة الإستخدام في علاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، حيث أكتشفت من طرف "فرانسيس شابيرو".

ويقوم أساس خفض حساسية العين وإعادة (EMDR) على الإختراصات حول تخزين ذكريات الصدمة في الدماغ، حيث يتم إزالة التفكير Dissocition المستشار من خلال الصدمة بين اللوزة وقرن أمون، (تلفيق حصان البحر Rippocampus) والدماغ، ويعمل التنبه الثنائي المتبادل لنصفي الدماغ من خلال حركات العين ومع التبوؤر المزدوج Double Focusing للإنتباه، وهذا يعني أنه تتم إستشارة نصفي الكرة الدماغية كليهما بالتبادل من خلال المتابعة البصرية لأصبع المعالج أو النقر على اليد اليمنى واليسرى للمريض.

وفي أثناء ذلك يجيب المريض على أسئلة حول المشاعر أو الخبرات فيما يتعلق بالموقف الصادم.

#### 3-2 التنويم المغناطيسي:

يستخدم كتقنية لعلاج اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وفي هذا السياق يقول "Smaga" 2001 يمكن أن تستخدم الكثير من التقنيات التنويمية في علاج حالة ضغط ما بعد الصدمة، فالتنويم المغناطيسي يمكن أن يستخدم كعلاج تكفلي من أجل السيطرة على القلق، وأيضا من أجل إسترجاع الصدمة حينما لا يتمكن المريض من تذكر الحادث الصادم، كما قد يستخدم كتقنية لإحداث الإنفراج (Abréaction) أو كتقنية دمجية (Technique intégrative) من أجل السماح بإندماج الجانب التفكير (Cicatristion) (de l'aspect dissociatif). ( شادلي، 2017، ص 88)

#### 4- العلاج الدوائي لإضطراب ضغط ما بعد الصدمة:

يشكل العلاج الدوائي عادة المرحلة الأولى في العلاج الضغط ما بعد الصدمة، حيث يستهدف هذا العلاج أساسا تخفيف أعراض الإضطراب كما يساهم في بناء جسر يسمح بالمرور للعلاج النفسي.

وقد حاول الخبراء مؤخرا ترتيب فعالية الأدوية على بعض الأعراض، فالمثبطات الإنتقائية لإستعادة السيروتونين، خاصة نيفازودون (Néfazodon) والفونلاكسين (Venlafaxine) ينصح بها في المرتبة

الأولى وذلك بالنسبة لأغلبية الأعراض الخاصة أما مضدات الإكتئاب ثلاثية الحلقات (Antidépresseurs Tricycliques) فهي وحدها تستعمل في المرتبة الثانية، وفيما يتعلق بالأعراض التفككية لم يوحى الخبراء بأي دواء في المرتبة الأولى.

لقد قام كل من Du crocq و Vaiva 2001 بتلخيص نتائج مجموعة من الدراسات التي أجريت حول الفعالية المحتملة أو الممكنة للأدوية على أعراض حالة ضغط ما بعد الصدمة وذلك حسب أصنافها العلاجية.

### خلاصة الفصل:

تعد الصدمة النفسية حدث يعيشه الفرد، بحيث تختلف إستجابة كل فرد نحو الحدث الصادم وبالتالي يجد الشخص نفسه عاجزا عن الإستجابة الملائمة حياله، ومنه يزعزع إستقرار التنظيم النفسي ويخلق لديه إضطرابات نفسية مولودة من المرض، ويعتبر عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق كالنموذج للصدمة النفسية بإعتبارها صدمة عميقة.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي.

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية حول الضغط النفسي.
- 2- تعريف الضغط النفسي.
- 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 4- أعراض الضغط النفسي.
- 5- أنواع الضغط النفسي.
- 6- أسباب الضغط النفسي.
- 7- علاج الضغط النفسي.

الخلاصة

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية بإهتمام كبير من الجانب العلماء والباحثين وذلك لما يتعرض له الإنسان من مشاكل وعراقيل وصعوبات، تؤثر عليه من عدة جوانب. وفي هذا الفصل سنتناول المفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية، أنواعها، أعراضها، والنظريات المفسرة لها.

1- لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

أحد الإسهامات الأولى في أبحاث الضغوط كانت لـ "كانون" (Canon) سنة 1932 لإستجابة القتال أو الهروب حيث يرى أن الكائن الحي حين يدرك تهديد مايقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء بإستثارة الجسم وتحفيزه إلى إفراز هرمونات تسرع دقات القلب، تزيد ضغط الدم، ترفع نسبة السكر في الدم وتزيد سرعة التنفس والتقليل من دورة الدم المتجهة للجلد، وزيادته في العضلات ومن هنا توصل أن الضغوط ممكن أن تكون ضارة بالكائن الحي لتعطيلها أدائه الإنفعالي والفيزيولوجي، وقد تكون سبب في حصول مشكلات صحية. (علي عسكر، 2009، ص35)

وقد قدم الطبيب "هانس سيلبي" 1936 نموذج أعراض التكيف العام وهو نموذج يستخدم لوصف الفعل البيولوجي إتجاه الضغوط المستمرة والقاسية ويوجد ثلاث مراحل لهذا النموذج، المرحلة الأولى هي مرحلة رد الفعل إتجاه الإحساس بالخطر حيث ينشط الجهاز العصبي الإرادي نتيجة الضغوط، فإذا كانت الضغوط شديدة جدا فإن عدة تغيرات ممكن أن تحدث مثل القرحة المعدية أما أثناء المرحلة الثانية تحدث المقاومة فإن الكائن الحي يتكيف مع الضغط لا إراديا بأليات التوافق المتاحة، وإذا إستمرت الضغوط وكان العضو غير قادر على الإستجابة بفعالية تبدأ المرحلة الثالثة وهي مرحلة التعب والإغماء حيث يموت الكائن أو يعاني من تلف لا يعالج.

أما في سنة 1966 قدم "لازاروس وغيشارد" تعريف محدد فيه أثار الضغط النفسي بحيث يرى أن الأحداث المعاشة تمثل قوى خارجية تؤثر على الفرد وتتحول إلى ظواهر نفسية كالتعب أو نفس جسدية كالآلم، الإضطرابات العصبية والإضطرابات قلبية وعائلية. (علي عسكر، 2009، ص37)

وإستعمل "لوتزولازاروس" 1978 مصطلح "Coping" أي المواجهة وهو يشمل مجمل المواجهات التي يضعها الفرد بينه وبين محيطه وهذه الأعمال تتركز على نوعين من الإستجابات الأولى متجهة نحو المشكل والتي تهدف إلى إيجاد الحل والأخرى متجهة إلى المشاعر وتهدف إلى تحقيق من سلبية المشاعر المدركة.

أما بحوث "ماريان" وفريقها البحثي في السويد أبرزت أهمية وردود المكون النفسي في رد فعل الفرد إتجاه مصادر الضغط المختلفة، كما بينت تأثير هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين العالي على الوظائف الذهنية والإنفعالية ويعتمد نشاط الغدة العضوية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الإستثارة، أو قلتها (علي عسكر، 2009، ص36)

## 2-تعريف الضغط النفسي:

- لغة: تعني كلمة (ضغط) الحزن والبؤس والإنهاك، كما أنه مجموعة الإرتباكات البيولوجية والنفسية أستثيرت عن طريق إعتداءات ما على العضوية. ( أيلول أمال، 2012، ص60)

- إصطلاحا:

1- تعريف ممدوح سلامة 2000:الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها حيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من أحواله السابقة(ممدوح سلامة، 2000، ص297)

2- تعريف سيلبي: هو إستجابة غير محددة من الجانب الجسم للمطالب الواقعة على عاتقه وأكد على أن مصادر هذه المطالب غير هامة، وإنما يمكن أن تنشأ من أحداث الحياة، والعلاقات الاجتماعية أو الأحداث الخاصة مثل التفكير والإنفعالات وكل المطالب بغض النظر عن مصادرها سوف تحرك بعض التركيبات العصبية والهرمونات والتي من الممكن أن تؤدي إلى مرض تدهوري وعلى الرغم من أن الناس يعتقدون أن الضغوط تؤثر سلبا إلا أن تأثيرها يعتمد على كيفية تناول الشخص لها. (أيلول أمال، 2012، ص60)

3- تعريف ريشارد لازاروس: يرى أنه لا يمكن تعريف الضغوط بشكل موضوعي، وإنما نحس بالضغوط عندما ندرك موقفا ما يفوق المصادر التكيفية للشخص كما أنه أشار إلى الإختلافات الفردية في كيفية إستجابة الأفراد لنفس الحدث، فمثلا إختبار نهاية السنة قد يختلف ضغوطا لبعض الأفراد أو يمثل تحديا لغيرهم (David Son, G.Neal, 1996, P 191)

### 3- النظريات المفسرة:

#### 1- النظرية السلوكية:

تقوم على منهج أو طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي، بحيث لكل إستجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير، أما إيجابية أو سلبية وترى أن الإضطرابات السيكوسوماتية هي نتيجة لإرتباط سابق بين المواقف الإنفعالي "الضغط والإستجابة عضو خاص، خاصة إذا كوفئ الفرد على هذه الإستجابة وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة، يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالإستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط (دايلي ناجية، 2013، ص78)

#### 2- نظرية لازاروس Lazarus:

يعتبر "لازاروس" أول من قدم وجهة النظر المعرفية النفسية للضغوط حيث عرف الضغط بالشيء الذي يقيمه الفرد بأنه ضار أو مهدد ولقد أسس نموذجاً للتقديم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

- المرحلة التقييم الأولى: يقصد به تقييم الفرد للحدث هل هو سلبي أم إيجابي، فإذا أدرك الفرد بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل هو ضار أو مهدد أو تحدي.
  - المرحلة التقييم الثانوي: يقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والإجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه كحدث ضاغط، وماذا إذا كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد.
- وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولى والثانوي، وكلما كانت إمكانات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح. (دايلي ناجية، 2013، ص15)

#### 3- نظرية فرويد Freud:

يرى "فرويد" أن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهرب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وإنخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة، فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يؤكد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد، فالصراع بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث: الهو ، الأنا والأنا الأعلى وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع عن هذا الضغط النفسي. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص78)

#### 4- نظرية فالنت Vaillant:

قام بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من 4 أجزاء هي: الأجزاء الذهانية وفي المقابل العصبية، النضج وفي المقابل عدم النضج، ويرى أن هذه الميكانيزمات تعدل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثم ينخفض (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص78)

#### 5- نظرية موراي :

لقد اعتبر الباحث موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيين مركزين في التفسير السلوك الإنساني، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع شيء أو لشخص تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وفي هذا الإطار يميز الباحث موراي نوعين من الضغوط هي:

- ضغط ألفا يشير إلى خصائص موضوعات ودلالاتها كما هي في الواقع.
- ضغط بيتا يشير إلى دلالات الموضوعات والبيئة والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ووضح الباحث هنري أن سلوك الفرد يرتبط بضغوط بيتا (هارون توفيق الراشدي، 1999، ص55)

#### 6- نظرية هانس سيللي:

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثيرا كبيرا في صياغة نظريته في الضغوط. فقد تخصص في الدراسة الفسيولوجيا والأعصاب. وظهر هذا تأثير من خلال إهتمامه بإستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغط، كما أنه إستخدم السلم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط. وتلح المصطلحات الفسيولوجية في صياغته لمسمات النظرية التي تقدم بها.

ويتألف النسق الفكري لنظرية سيللي في الضغوط من الضغط كمتغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط، يميزه الشخص ويصفه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) وتعتبر هذه الإستجابة ضغطا فعليا. كما تعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتبر سيللي أن الأعراض الإستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر لضغط وهناك

ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وهذه المراحل يعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام. وهذه المراحل الثلاث هي:

- الفراغ والإنذار: وفيه يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.
- المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف. وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات وإستجابات أخرى تدل على التكيف.
- الإجهاد أو التعب: وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفذت، وإذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد تنتج عنه أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفيسيولوجي. (هارون توفيق الراشدي، 1989، ص51)

### 4- أعراض الضغط النفسي:

تتمثل الأعراض فيما يلي:

#### 1- الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم.
- تغيرات في الهضم (غثيان، قيء، إسهال)
- التعب.
- فقدان الدافع الجنسي.
- ألآم في الرأس.
- ألآم وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار ، الإغماء، التعرق والإرتعاش.
- تتمل اليدين والقدمين.
- خفقات القلب بسرعة وبقوة. (سمير شيخاني، 2003، ص18-19)

#### 2- الأعراض النفسية:

- تغيرات في العادات والنشاطات اليومية كالنظافة والمظهر.

- نوبات إكتئاب شديدة مع اللجوء للعدوانية والعنف.
  - نوبات إكتئاب شديدة مع نفاذ الصبر وحدة الطبع.
  - الشعور بالعجز وعدم الأمان وإنعدام القيمة.
  - النسيان والحساسية المفرطة. (بغيجة إلياس، 2006، ص71-72)
- 3- الأعراض الفكرية والمهنية المعرفية:**

- النسيان وصعوبة التركيز.
  - صعوبة إتخاذ القرارات مع إضطراب التفكير.
  - إصدار أحكام غير صائبة.
  - إستحواذ فكرة واحدة على الفكر.
  - إنخفاض الدافعية وإنجاز المهام. (عثمان يخلف، 2001، ص42)
- 4- الأعراض السلوكية:**

- الإفراط في الأكل أو نقص الشهية.
- الميل إلى الجدل والمماطلة والإنعزال.
- الزيادة في التدخين أو الكحول وأداء سيء في العمل.
- تجنب المسؤولية أو إنكارها.
- الخمول والملل.
- عدم الاهتمام بالصحة وتغيير في العلاقات الحميمة. (أيلول أمال، 2012، ص66)

**5- الأعراض الاجتماعية:**

- عدم الثقة الغير مبررة.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل إنجازها.
- تبني السلوك أو إتجاه دافعي في العلاقات مع الآخرين ومراقبتهم ومتابعة أخطائهم بالإضافة إلى التفاعل الآلي وغياب الاهتمام الشخصي. (أيلول أمال، 2012، ص66)

## 5- أنواع الضغوط النفسية:

هناك تصنيفات عديدة ومختلفة لظاهرة الضغط النفسي ومن بينها ما يلي:

### 5-1 الضغط النفسي الحاد:

وهو إستجابة الفرد لتهديد فوري وهو ما يسمى بالصدمة حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

### 5-2 الضغط النفسي المزمن:

وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة (وليد السيد خليفة وعيسى، 2008، ص137)

وإختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغوط النفسية، تبعا للمعايير التي إستخدموها في تصنيفه منها:

#### 1- سيلبي 1980 Seley: صنف الضغط النفسي إلى ثلاثة أنواع هي:

##### 1-1 الضغوط النفسية السيئة (Bad Stress):

الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب (Distres).

##### 1-2 الضغوط النفسية الجيدة (Good Stress):

الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

##### 1-3 الضغوط النفسية المنخفضة (Under Stress):

الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وإنعدام التحدي، والإثارة، ويرى "سيلبي" أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغوط النفسية. (بهاء، عبيد، 2008، ص18)

#### 2- مور (More):

صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد إلى نوعين:

##### 2-1 الضغوط الناتجة من التوترات الإعتيادية:

هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية والناتجة عن عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

##### 2-2 الضغوط النمائية:

هي الضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الخطيرة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو الضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، و قد تستمر فترة طويلة (بهاء، عبيد، 2008، ص18)

3- وقد قدم "لازاروس" (Lazaros): تصنيف لردود فعل الأفراد على الضغوط، حيث قسمها إلى أربع فئات هي:

### 3-1 ردود الفعل الفيزيولوجية:

حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغوط النفسية لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركية، والغدة النخامية.

### 3-2 ردود فعل السلوكية:

مثل زيادة التوتر العضلي، وتغيير تعابير الوجه.

### 3-3 تغيير القدرات المعرفية:

لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

### 3-4 ردود الفعل الإنفعالية:

مثل القلق والشعور بالذنب والإكتئاب. (بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص18)

## 4- كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها:

### 4-1 الضغوط المؤقتة:

هي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة، مثل الضغوط الناتجة من الإمتحانات أو موقف صعب مفاجئ والزواج الحديث وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها فترة طويلة، هذه الضغوط تكون متساوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية. (عبد الله غازي، 2014، ص19)

### 4-2 الضغوط المزمنة:

تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة تقريبا مثل إصابة الفرد بالآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء إجتماعية وإقتصادية غير ملائمة وكثير ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد وذلك لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية وغير ذلك من مجالات الإختلال الوظيفي، ما يؤدي إلى إختلال الصحة النفسية وهذا المجال السلبي للضغوط. (عبد الله غازي، 2014، ص19)

5- وقد صنف (يوسف 2007) الضغوط إلى عامة وخاصة:

5-1 الضغوط العامة:

التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

5-1 الضغوط الخاصة:

التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث المرور أو منغصات الحياة

اليومية. (السيد خليفة، عيسى مراد علي، 2008، ص 20)

6- أسباب الضغط النفسي:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية وخارجية.

6-1 المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

الإنفعالات في درجة معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويشحن طاقته للإنجاز، لكن في حالات

كثيرة تتحول الإنفعالات إلى مصادر من مصادر الإضطراب ومنها ما يلي:

1-1 نمط الشخصية: يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين من الشخصية: أحدهما أكثر قابلية للضغوط

بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن والمبالغة في طموحاته، ويعرف بالنمط

"أ"، أما النمط الثاني فيكون عكس النمط الأول ويعرف بالنمط "ب" الذي يتميز بالثقة والهدوء وكذا أخذ

الأمور ببساطة. (علي حمدي، 2002، ص 173)

1-2 المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية والفيزيولوجية أي الأعضاء الحيوية والتهيو

النفسي (الإستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية، كذلك يرجع الضغط النفسي إلى نشاط

الغدد. (نايل عبد العزيز، عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 33)

6-2 المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

6-2-1 المشاكل الأسرية:

نذكر منها: نقص التأييد الأسري، التنافر الأسري، انفصال الوالدين وغياب أحدهما، مرض أحد

الوالدين، إنعدام الحوار والتفاهم، وكثرة المجادلات، فإذا كان المناخ المنزلي مشعبا بالتوتر والخلافات

والمشاكل فهذا سيكون عاملا إضافيا يلقي بأعبائه على كاهل الفرد ويحمله ضغوطا مختلفة.

6-2-2 مشاكل العمل:

وتنشأ من مهنة الفرد وعدم الرضى عن المركز الوظيفي أو عن الراتب أو إضطراب العلاقة بين

الزملاء أو المدراء أو كثرة المسؤوليات.

6-2-3 المشاكل المالية:

مثل إنخفاض الدخل، وارتفاع معدلات البطالة وإزدياد تكاليف العيش.

6-2-4 المشاكل الاجتماعية:

المتتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين وصعوبة تكوين صداقات كذلك العزلة، موت شخص عزيز، صراع الأجيال. (بهاء الدين، السيد عبيد، 2008، ص30-31)

6-2-5 المتغيرات الطبيعية:

مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات وغيرها. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص300)

6-2-6 ضغوط سياسية:

وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم، ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية، وغياب المشاركة السياسية.

6-2-7 ضغوط كيميائية:

إستخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين والمخدرات بأنواعها.

7- علاج الضغط النفسي:

لقد أشار "كاقان" 1991 إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ومنها:

- تحويل الخوف إلى تحدي والتركيز على طرق للسيطرة والتحكم فيه.
- جعل الموقف المهدد أقل تهديدا بإعادة تقييمه.
- تغيير أهداف الفرد بما يتلائم مع الموقف الضاغط. (أيلول أمال، 2012، ص82)
- ومن بين أساليب مواجهة الضغط نجد ما يلي:

1- المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكل:

- وهنا يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة وتتمثل خطوات هذا الأسلوب في:
- البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة.
- إجراءات حل المشكلة.
- تطوير الكافآت. (أيلول أمال، 2012، ص83)

2- أسلوب الإسترخاء:

هناك بعض العوامل التي تساعد على سرعة إتقان أسلوب الإسترخاء منها الإلهام بالإحساس العلمي، للإسترخاء، إستخدام قوة الإيحاء، والتركيز التغلب على المخاوف التكرار والتعميم، إختيار الوقت المناسب للتدريب. ( أيلول أمال، 2012، ص37).

3- التعايش مع المشكلة:

هناك أسلوب التعايش مع المشكلة.

- إستراتيجية الإقدام: يكرس فيها الفرد طاقة المعرفية والإنفعالية والسلوكية التي يمتلكها نحو الحدث الضاغط أو مصدر التهديد بالخطر.
- إستراتيجية الإحجام: يكرس فيها الفرد كل طاقته المعرفية والإنفعالية والسلوكية التي يملكها نحو الإبتعاد عن مصدر التهديد أو الضغط النفسي. (أيلول أمال، 2012، ص38).

الخلاصة:

نستخلص من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل، أن الضغط النفسي هو إضطراب ذو أعراض مختلفة تمس الجانب النفسي، الفيزيولوجية، العلائقي، وهو يؤثر على حياة الفرد الشخصية أو المهنية ويؤدي بالفرد لمشاكل صحيحة أو تفاقم أمراض معينة لديه، وقد حدد العلماء عدة طرق لمقاومة هذا الإضطراب من بينها أسلوب مواجهة الضغط، الإسترخاء ..... إلخ وغيرها من التقنيات الفعالة في هذا المجال.

## الفصل الرابع: الحماية المدنية والحرائق.

تمهيد

### أولاً: الحماية المدنية

- 1- تعريف الحماية المدنية.
- 2- نشأة الحماية المدنية الجزائرية.
- 3- خصائص الحماية المدنية.
- 4- مهام الحماية المدنية وعون الحماية المدنية.
- 5- الحياة الاجتماعية، الصحية والمهنية لأعوان الحماية المدنية.
- 6- برنامج العمل اليومي.

### ثانياً: الحرائق

- 1- تعريف الحريق.
- 2- عناصر النار.
- 3- أسباب نشوب الحريق.
- 4- أنواع الحريق.
- 5- الآثار المترتبة عن نشوب الحريق.
- 6- كيفية إطفاء الحريق.
- 7- كيفية التصرف.
- 8- طرق الوقاية من الحريق.

الخلاصة

**تمهيد:**

تعتبر الحماية المدنية من أهم المرافق العمومية التي تتكفل بالمهام الإنسانية، فحماية الأرواح والممتلكات من أسمى وأنبلى المهام وبذلك تحت شعار (إسعاف، إنقاذ، إطفاء). وهي الخاصية التي تجعل منها هدفا ساميا يسعى لتحقيقه على أكمل وجه، حيث أن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية والتدخل في الوقت المناسب والوقاية من مختلف المخاطر والحد من أثارها.

**أولا: الحماية المدنية.**

**1- تعريف الحماية المدنية:**

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية والجمعات المحلية، حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات التكنولوجية والنمو الديمغرافي في الوطن، تتميز بتنظيم الإداري (تقني وعلمي) لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها. (بن عليا وشلاوة، 2012، ص56)

**2- نشأة الحماية المدنية الجزائرية:**

**1-2 الحماية المدنية خلال الفترة الإستعمارية:**

خضعت الجزائر كباقي دول المغرب العربي للإستعمار الذي غزى الجزائر سنة 1830 فكانت هناك عدة مقاومات شعبية وانتفاضات متواصلة للوقوف والتصدي للإحتلال الذي صلب و دمر وخرّب ممتلكات الشعب وحرمه من جميع الأعمال الإنسانية النبيلة بما في ذلك حماية نفسه وممتلكاته من مختلف الأخطار سواء كانت ذات مصدر صناعي أو إنساني ، ومن جهة أخرى عمد المستعمر إلى خدمة مصالحه وحماية ممتلكات المعمرين بإنشاء ثكنات لرجال المطافئ حيث ركزوا على توزيع مراكزها في المدن الشمالية الجزائرية ذات الكثافة السكانية العالية والأخطار المعتبرة. (عطابي، 2014، ص108)

**2-2 الإصلاحات الطارئة على قطاع الحماية المدنية بعد إستقلال الجزائر:**

بعد إستقلال الجزائر 1962 كانت هناك مصلحة للحماية المدنية تتكون من جهاز مركزي تابع لوزارة الداخلية المصلحة المركزية للحماية المدنية، ومصالح الإسعاف ومكافحة الحرائق على مستوى الدوائر وهذا الجهاز سواء على المستوى المركزي أو المحلي لم يكن تملك المعدات الكافية والأموال للقيام بالمهام الموكلة إليه من إطفاء، إنقاذ وإسعاف فقد كانت في أغلب الحالات من الإدارة.

أما من ناحية التداخلات فكانت محدودة بسبب قلة العتاد والتقنيات حيث كانت تتم من طرف عناصر إطفائية دائمة أو متطوعة موزعة على مستوى المناطق الحضرية والمدن الأخرى. (بن موسى، 2019، ص31)

لكن محدودية المواد وقلة الإمكانيات جعلت البلديات تلجأ إلى الإستغناء عن جهاز الحماية المدنية لكونها عبئا على ميزانيتها في حين أن الإحتياجات الملحة والتغيرات الطارئة حتمت التكفل بهذا الجهاز ومن ثم بدأت عملية الإصلاحات.

- إصلاحات 1964: جاءت هذه الإصلاحات في المرسوم 129,64 المؤرخ في 15 أبريل 1964 الذي تضمن تنظيم إدارة الحماية المدنية والذي نص على تحويل المصلحة المركزية إلى مصلحة وطنية للحماية المدنية على المستوى المركزي كما ساهمت في إصلاح شامل للفرق. (بن موسى، 2019، ص32).

- إصلاحات 1970: تطبيقا لنظام الإشتراكي في البلاد ونظرا لأهمية قطاع الحماية المدنية قررت الحكومة تأمين وسائل القطاع في أبريل 1970 وقد تم إنشاء وحدات لتدخل تنظيمي حسب المرسوم 1670 المؤرخ في 10/11/1970 المتعلق بتصنيف وحدات الحماية المدنية وتنظيمها حسب المهام المستندة إليها وهي:

الوحدة الرئيسية: وتتمركز في الولاية.

الوحدات الثانوية: الموجودة في مركز الدائرة.

وحدات القطاع: موجودة في مركز البلدية.

المراكز المتقدمة: موجودة بقرب الأخطار. (بن موسى، 2019، ص32).

وهذه الخطوة مكنت من تطوير دعم المصالح بالعتاد وكذلك من وضع منظمة وطنية مساندة للنظام الاقتصادي و الاجتماعي للبلاد، إذ تم إدماج القطاع تحت قانون الوظيفة العمومي وخص أعوانها بالقانون الخاص بهم وفي إطار هذا التطوير تم إنشاء منظمة شبه عسكرية ذات زي موحد وكذلك رتب عسكرية ومراكز للتكوين. (عطابي، 2014، ص110-111).

### 3- خصائص أعوان الحماية المدنية:

- طاعة الرئيس وإحترام المرؤوسين.

- الأمانة بحيث يحافظ على ممتلكات الغير

- الضمير المهني (الكفاءة).

- إحترام القانون داخل المنظمة.
- الكتمان (السر المهني).
- اللياقة البدنية.
- التحلي بالصبر والشجاعة.
- اللباس النظامي والشارة.
- حمل الطابع الإنساني الخير.
- حماية الأرواح والممتلكات. (بن موسي، 2019، ص35)

#### 4- مهام الحماية المدنية وأعوان التدخل:

##### 4-1 مهام الحماية المدنية:

لقد كانت الحماية المدنية تسهر على حماية الأشخاص وممتلكاتهم، والحفاظ على كل ما يخص المجتمع المدني، وبذلك أصبحت في الآونة الأخيرة شريكا أساسيا في الحياة اليومية للمواطن، وهذا من خلال طبيعة المهام التي يقومون بها أثناء التدخل على مدار السنة، لتكون التغطية والسهر على راحة المواطنين غير منقطعة، بل في تواصل دائم تحت شعار إنقاذ-إسعاف-إطفاء. (العايب، 2014، ص76).

- وتحت هذا الإطار سنتطرق إلى أبرز المهام والتدخلات وسنذكر منها ما يلي:
- الوقاية والتدخل أثناء الكوارث الطبيعية والتكنولوجية.
- حراسة الشواطئ والمصطفيين.
- نقل الجرحى والمرضى.
- تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية.
- البحث عن التائهين في الصحراء.
- إخماد الحرائق بمختلف أنواعها.
- إعداد الدراسات الوقائية من مختلف الأخطار.
- التغطية الأمنية في المقابلات الرياضية وفي نقل المواد الخطيرة. (عثمان، 2010، ص97).

##### 4-2 مهام أعوان تدخل الحماية المدنية:

في بداية الأمر كان تدخل عون الحماية المدنية جد محدود، إذ كان يقتصر على إطفاء الحرائق البسيطة وذلك لقلّة العتاد وضعف الإمكانيات وكان يطلق عليهم إسم الإطفائيين حيث كانوا تابعين للبلدية

ومع حدوث التطورات والإصلاحات السالفة تطورت مهام عون الحماية المدنية وتوسع نطاقها إلى حماية الأشخاص والممتلكات وفق المرسوم التنفيذي رقم 94-129 المؤرخ في 15/04/1964. (عطابي، 2014، ص122-123).

أما حالياً فقد أضيفت لعون الحماية المدنية مهام جديدة يمكن إدراجها في النقاط التالية:  
فمنها ما يتعلق بالجانب الاجتماعي ومنها ما يتعلق بالجانب الاقتصادي ومنها ما يتعلق بالجانب الأمني.

### 1-المهام المتعلقة بالجانب الاجتماعي:

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

- إسعاف ضحايا حوادث الطرقات، السكك الحديدية، الطيران والملاحة البحرية.
- التدخل في مختلف الحوادث الناجمة عن الكوارث الطبيعية والإنفجارات.
- الغطس في أعماق البحار والسدود وإنقاذ الأشخاص الغرقى.
- حراسة الشواطئ خلال موسم الإصطياف ضمانا لراحة المصطفيين.
- توزيع المؤونة على المنكوبين من خيم وأفرشة إلى غير ذلك عند وقوع النكبات مثل: الفيضانات والزلازل والإنفجارات.

- تموين المواطنين والهيئات الحساسة بالماء الصالح للشرب عند الضرورة القصوى وتعكس هذه الخدمات على نفسية المواطنين وذلك لشعورهم بالأمان والسلام وكلما وجدوا من يسهر على حمايتهم من أي خطر محتمل، يؤهلهم لتأدية أعمالهم بصفة عادية وممارسة حياتهم بصفة طبيعية. (بن موسى، 2019، ص34)

### 2-المهام المتعلقة بالجانب الاقتصادي:

- تقدم وحدات الحماية المدنية خدمات لمؤسسات الاقتصادية على كل أنواعها من خلال التدخلات في كل خطر طبيعي أو صناعي كالحريق عند إندلاعه بالإضافة إلى التدخل عند كل حادث تتعرض له ممتلكات المواطنين وكذا عند تسرب أي مواد كيميائية لها أضرار على صحة الإنسان والبيئة بصفة عامة.

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

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

- وضع جهاز موسمي متخصص في إطفاء حرائق الغابات حفاظا على التوازن البيئي وعلى الثروة الغابية خاصة حماية الأشجار المثمرة والمنتجة لمختلف الفواكه. (عطابي، 2010، ص123-124)

### 3-المهام المتعلقة بالجانب الأمني:

- تزداد مهام الحماية المدنية في أوقات السلم من خلال المراقبة الأمنية في المؤسسات الصناعية والمستقبلية الجمهور كقاعات السينما والمستشفيات، الملاعب.

- مواكبة عملية نقل المواد الخطرة مثل المواد المشعة.

- التغطية الأمنية خلال تنظيم مختلف التظاهرات الرياضية.

- المساهمة في تغطية عملية الانتخابات الوطنية.

- تدعيم الجهاز الفني في الإمتحانات المدرسية (البكلوريا، إمتحان شهادة التعليم الأساسي).

- المعاينات الميدانية في إطار اللجان التقنية للمنازل المهتدة بالإنتهيار. (بن موسي، 2019،

ص34-35)

### 5-الحياة الاجتماعية، الصحية والمهنية لعمال الحماية المدنية:

#### 1-الحياة الاجتماعية:

ليس العامل عضوا في المؤسسة، العمل فحسب، بل عضوا في جماعات كثيرة متعددة الأهداف ووجهات النظر وتختلف مسؤولياته وإتجهاته في كل منها.

في البداية نتكلم عن الأسرة بإعتبارها المكون الأساسي لكل فرد وعامل بصفة خاصة حيث تقوم الحياة على تلك العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة وشعور هؤلاء بأهمية هذه العلاقات والرغبة في إستمرارها يعني الاستقرار والإطمئنان في الجو الأسري، كما تعتبر الأسرة المجال الذي يستطيع من خلاله الإنسان تحقيق دوافعه الرئيسية، حيث تهدأ عواطفه المختلطة. (بوحارة، 2012، ص155)

ومن هذا المنطلق نستطيع لمس الحياة الاجتماعية لعمال الحماية المدنية فنجد الفرد منهم عضوا من أسرته الصغيرة المتكونة من زوجته وأولاده، ويجب أن يكون مسؤولا عن باقي أفراد عائلته، وتختلف عضويته في أسرته الكبيرة التي تتكون من الوالدين والأشقاء وشخصيته هنت تتراوح بين السيطرة والخضوع والمسؤولية، وكذلك هو فرد في جماعة الشارع التي تختلف نوعا ما بصفته قائمة على عدة علاقات تختلف من فرد لأخر ويجب التوفيق فيها. (العايب، 2014، ص78-79)

ومنه يتضح لنا حالياً أن عمال 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 الشك أن العلاقات الأسرية الغير سعيدة التي تتسم بالصراع بين الزوجين وظروف إنفعالية ثقيلة كالمرض المزمن لأحد أفراد الأسرة أو أعباء عائلية غير محتملة، كوجود الأهل بمقر بعيد عن العمل التي تكفله خسائر يكبدها أموالاً في أمس الحاجة إليها، أو عدم القدرة على تلبية متطلبات أفراد الأسرة، والتي تؤدي إلى خسائر العامل وسوء توافقه في العمل ويقدر نجاحه في التغلب على الصعوبات يشعر العامل براحة نفسية تنعكس على المظاهر المختلفة لحياته وهذا ما يحصل عند عمال الحماية المدنية، بحكم نظام عملهم الذي يدخل في إطار العمل بالمناوبة وتغيير أوقات العمل وهذا قد يكون عائقاً في التوفيق مع القيم التي يتلقاها العمال خلال عضويتهم في الجماعات المختلفة السالفة الذكر، إذ لا يتيح لهم الفرصة الكافية للإندماج فيها، مما يؤدي إلى إعادة النظر في مواقفهم وإعادة تشكيل أنماطهم السلوكية في التخلي عن عادات وإتجاهات معينة وإكتساب إتجاهات أخرى ملائمة لمقتضيات الموقف الاجتماعي الجديد. (بودارة، 2012، ص155)

وإنطلاقاً من ذلك يمكن تصور الآثار النفسية والاجتماعية لما يفرضه الواقع الاجتماعي من جهة والواقع المهني من جهة أخرى.

ونظراً للحياة الاجتماعية بصفة عامة التي زادت مشاغلها فعدم القدرة على مواكبة التغيرات تحصيل حاصل، قد يؤدي إلى نتائج سلبية تمس الحياة العملية التي تتطلب أكثر راحة وتوازن لتأدية المهام على أحسن وجه وزيادة الدافعية نحو ذلك لتحقيق الاستقرار النفسي والأداء المهني الناجح. (العايب، 2014، ص80)

وإنطلاقاً من هذا يندرج عمل عمال الحماية المدنية ضمن نظام العمل بالمناوبة كما قلنا سابقاً الذي من الممكن أن ينعكس بالسلب على صحة العمال، فيبدو عليهم في شكل اضطرابات نفسية وبالتالي فهذا يعبر بشكل واضح على إختلال توازنهم الإنفعالي هذا ما يؤدي إلى سوء توافقهم، نتيجة لظهور أعراض المعاش النفسي السيء لديهم. (العايب، 20014، ص80)

كما أن لهذا النظام من العمل تأثير آخر على العامل يتمثل في قلة النوم الذي يجذب وراءه خطر تناول المنبهات بصورة مستمرة، فكثير ما يلجأ إليها العمال خاصة في المنوبات الليلية للقضاء على النعاس الذي يعيقهم من مواصلة عملهم، فالدراسات تؤكد على ضرورة النوم الليلي وأهميته، فنوم النهار لا يعوض النوم الليل حتى ولو تمكن العامل من نوم الفترة المخصصة للراحة الكاملة (7ساعات)فمناوب

الليلة يستفيد في راحته وتجديد نشاطه بنوم صحي وفعال، وقد سجلت إضطرابات النوم عند عمال الحماية المدنية (39%) ويرجع ذلك أساسا لعدم الإتساق الدائم بين الساعة البيولوجية، كما أن من بين العوامل المسببة لإضطرابات النوم يمكن أن تظهر أيضا في إنتظار العامل للتدخل (فهو في إنتظار دائم ومستمر لسماع رنين التدخل)، حيث أن واحد من أربعة ينام أقل من (6ساعات) في اليوم. (بوحارة، 2012، ص157-158)

بإضافة إلى إضطرابات النوم التي يسببها نظام عمل العمال فإنه قد يسبب أيضا بعض الأعراض العضوية كإفرازات الجهاز الهضمي تتبع نظام الإيقاع اليومي فعندما يأكل الموظف في ساعات الليل المتأخرة فإنه يأكل ويملاً معدته بالأكل في الوقت الذي يكون جهازه الهضمي غير مستعد لذلك ويتركها خالية في النهار وهي في قمة نشاطها وإفرازاتها الحمضية هذا ما يفسر كثرة معاناة العاملين بالليل من الحموضة، كما أنه يؤدي أيضا إلى الإنهاك البدني وحدوث ألما في الأطراف السفلى وصداع وحالات من الملل، زيادة على هذا قد يصاب العامل ببعض الإصابات والأضرار جراء تأدية لعمله أثناء التدخل تقديمًا للخدمة والمساعدة مثل الكسور والتمزقات العضلية وكذا الأم الحوض والظهر. (بوحارة، 2012، ص158)

### 3- الحياة المهنية:

يعتبر العمل في التنظيمات الإدارية مصدرا للضغوط والتوترات التي يشعر بها العاملون على مختلف المستويات الإدارية، إذ يشعر الكثير من العمال بالإرهاق النفسي وحالات من عدم التوازن النفسي والجسمي، مما يؤثر عليهم وعلى مستوى الأداء الذي يقومون به بشكل سلبي، وهو أمر يستدعي من التنظيمات أن تهتم بهذا الموضوع. (بوحارة، 2012، ص158)

فمن الواضح أن العامل يعمل ضمن ظروف خاصة تؤلف في مجموعها البيئة الخاصة للعمل، فنجدته يتعامل أيضا مع فئة من الزملاء وفي بيئة طبيعية تتصف بظروف مادية معينة من حيث الرطوبة، الحرارة، التهوية والضوضاء وغيرها، والتي تؤثر في عملية التوافق وسوء التوافق للعامل في عمله، كذلك يمكن أن يكون هناك إرتباط واضح بين العوامل العقلية وظهور التعب والوقوع في حوادث العمل والتعب، فقد أثبتت الدراسات التي قام بها مجموعة من العلماء والباحثين على أن هناك علاقة واضحة بين مستوى الذكاء وحوادث العمل وفي مهنة عمال الحماية المدنية هناك علاقة واضحة بين مستوى الإلتباه والإدراك والإستجابة للرنين الذي ينذر أن هناك تدخل مستعجل. (بوحارة، 2012، ص158)

كما أن التعب نصيباً في التأثير على التوافق المهني للعامل في عمله، فقد يظهر التعب على شكل شعور داخلي يدعوه إلى التوقف التلقائي عن العمل، ليأخذ قسطاً من الراحة، ثم يعود لمزاولة العمل بصورة عادية، وربما يبدو التعب أيضاً في صورة فقدان الإنتباه وعدم التركيز وإدراك الخطأ في العمل، وكلها من دلائل التعب، وقد يتطور الشعور إلى التطرف بحيث يصبح شعوراً بالإرهاك مما يدفع العامل لإتخاذ عدد من الأساليب كالأليات الدفاعية لمواجهة ضغط هذا الشعور وتختلف نوعيتها الدفاعية باختلاف الشخص وطبيعة العمل ونوعيته.

وبما أن عمال الحماية المدنية يعملون في فرق فإن الروح المعنوية بين أفراد هذه الفرق تعتبر من الظواهر النفسية التي لا تخضع للملاحظة المباشرة، فهي بذلك تكون فردي لا يمكن ملاحظته إلا عن طريق أثاره التي يتركها على الفرد، فالروح المعنوية شرط أساسي للجماعة التي يتطلب عملها التكامل وبالتالي تبقى سلوكيات الفرد سوية ومعتدلة إتجاه الجماعة التي يعيش معها ويعمل معها. (بوحارة، 2012، ص158-159)

وعليه يعتبر نظام عمل عمال الحماية المدنية من الأنظمة ذات الظروف الإستثنائية، فالعمال قد يتعرضون إلى ضغوط عدة تتجلى في مظاهر التعب النفسي الفيزيولوجي وإرتباك في علاقاتهم الاجتماعية وخاصة بسبب سرعة دوران ساعات العمل. (بوحارة، 2012، ص159)

وفي هذا الإطار هذا النظام فإن عمال فرض عليهم أن يتابعوا بشكل دائم وكذا بشكل مكثف التدريب والتكوين، لإمكانية مواكبة التطور التكنولوجي من أجل محاولة التكيف مع المخاطر المختلفة التي قد تصادفهم في مختلف تدخلاتهم. (العايب، 2014، ص81)

وعليه فإن نظام عمل عمال الحماية المدنية يعتبر من بين حالات العمل الإستثنائية مقابل أوقات العمل العادية لذا يجب أخذ العامل فيه بعين الإعتبار سواء في سن القوانين الخاصة بهذا النظام من العمل، أو في تعامل الرئيس مع العون أو غير ذلك. (العايب، 2014، ص81)

## 6-برنامج العمل اليومي:

يومياً على الساعة الثامنة صباحاً يقرع جرس التجمع الصباحي، ليرفع العلم الوطني بعدها يعطي قائد الفوج المنتهية مداومته الأمر بإنصراف الفوج المنتهية مداومته ويسلم المهام وتوصيات لقائد الفوج الذي سيبدأ المداومة، بعدها مباشرة يقوم هذا الأخير بعملية المناداة تليها قراءة الورقة اليومية لتعيين العمال في مهامهم ثم إعطاء الأمر بالإنطلاق نحو المهام وفيما يلي توزيع البرنامج اليومي:

- مراقبة وتفتيش عتاد التدخلات.

- المناوبة التدريبية.
- نظافة الثكنة.
- تناول وجبة الغذاء (بعدها فترة راحة).
- تجمع لقراءة اللوائح إن وجدت.
- إلقاء الدروس النظرية حسب البرنامج.
- الرياضة.
- تجمع لإنزال العلم الوطني.
- تناول وجبة العشاء. (بن عليا وشلاوة، 2012، ص68)

### 1-التسجيلات الخاصة بالعتاد:

- الدفتر اليومي للجرد.
- بطاقات تخزين العتاد.
- الدفتر السنوي للجرد.
- بطاقات تخزين الوقود والزيوت.
- بطاقات طلبات التصليح والصيانة.
- سندات إستلام.
- وثائق الأمن بالحركة. (عثمان، 2010، ص117-118)

### 2-التسيير العملي:

مضمون من طرف رئيس الوحدة بصفته المسؤول المباشر على الأفواج الثلاثة للتدخل حيث يقود كل فوج ضابط قائد للحراسة يساعده في مهامه صف ضابط الحراسة بالإضافة للفريق اليومي المكلف الحراسة وكذلك رؤساء العدد المكلفون بسيارات الإسعاف وشاحنات التدخل والعمال الموضوعين تحت تصرفهم أثناء التدخلات المختلفة خلال مدة المداومة. (عثمان، 2010، ص118)

### 3-الورقة اليومية:

تحضر من طرف الضابط أو مساعده صف ضابط الحراسة وتوقع من طرف رئيس الوحدة مسبقا حيث يراعي في ذلك توزيع رؤساء العدد وعمال التدخل في وسائل التدخل. (عثمان، 2010، ص118)

4-التكوين المستمر:

طبقا للبرقية رقم 2944/م.ع.ح.م/م.م.ت بتاريخ 1669/09/21 المتعلقة بالتكوين المستمر لعمال الحماية المدنية وطبقا للبرقية 559 م.ع.ح.م/م.ف.ت بتاريخ 1997/03/09 المتعلقة بالتكوين المستمر لعمال الحماية المدنية حيث بداية كل شهر تتم برمجة خاص بالتكوين المستمر من طرف مسؤول مكتب التكوين بالمدرية حيث يشمل هذا الأخير على مختلف المناوبات في مجال الإسعاف والإطفاء والإنقاذ. (عثمان، 2010، ص118)

بالإضافة إلى الدروس النظرية في مختلف الإختصاصات وهذا لضمان تحسين مستوى عامل الحماية المدنية لتقديم خدمات جيدة ودقيقة أثناء التدخلات. (عثمان، 2010، ص118)

**خلاصة:**

حيث توصلنا إلى أن مصلحة الحماية المدنية طرأت عليها إصلاحات وتغيرات بعد الإستقلال من تنظيم المهام وتصنيف الوحدات ووسائل القطاع والعتاد، فهي مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات تحت شعار (إنقاذ، إسعاف، إطفاء) مثل الوقاية والتدخل أثناء الكوارث وحراسة الشواطئ وإخماد الحرائق بمختلف أنواعها حيث أن الأعوان يعملون بنظام 24 ساعة/48 ساعة بتناوب 3 فرق على حسب برنامج عمل يومي منظم.

ثانياً: الحرائق:

تمهيد:

تعتبر الحرائق من أكبر المخاطر التي تهدد حياة الإنسان والبيئة وكذلك الممتلكات، وهي من الأخطار الشائعة والتي يمكن حدوثها في أي مكان وفي أي وقت، لذلك يجب معرفة أسباب نشوب الحريق وأنواعها، بالإضافة إلى الآثار المترتبة عنها والطرق الوقائية.

1-تعريف الحريق:

-لغة: جمع حريقة، من فعل حرق يحرق فهو حريق وحرقه بنار أي أصابه. (بوخطه أمنه، غياض محمد الصافي، 2022، ص8)

-إصطلاحاً: يقصد بالحريق إشتعال النيران نتيجة لتواجد ثلاثة عناصر تكون ما يعرف بمثلث الإشتعال في مكان واحد، ويضاف إليها عنصراً رابعاً هو إستمرار تفاعلها مع بعضها مما يؤدي إلى تضخم الحريق وإنتشاره من مكان إلى آخر. (طه سليم، 2021، ص9)

-المعنى القانوني: الحريق هو إشتعال النار في عقار الحائز أو في منقولة وتسرب هذا الحريق إلى أملاك المضرور ويستوي في ذلك أن يكون سبب الحريق محدد أو غير محدد أي النار التي تشتعل فجأة بحيث لا يمكن للشخص السيطرة عليها وذلك لإنتشاره السريع حيث يؤدي إلى تخريب ملك الغير جزء منه أو كله. (علي سليمان، 1989، ص190)

2-عناصر النار:

هناك ثلاثة عناصر أساسية لظهور وإنتشار النار هي:

1-المشتعل: وهي عبارة عن المواد العضوية أو القابلة للإشتعال.

2-المشعل: وهو الأكسجين.

3-المصدر الحراري: وهو عبارة عن الطاقة الحرارية التي تتسبب في الإشتعال.

إن غياب أي عنصر من هذه العناصر الثلاثة يمنع حصول الإحتراق فمثلاً الوقود ورغم وجوده مع الأكسجين فإنه لا يشتعل بدون مصدر حراري متمثل في الشعلة. ( طيبي إبراهيم الخليل، 2021، ص32)

3-أسباب نشوب الحريق:

للحريق أسباب كثيرة وعديدة:

1-حرائق بسبب الإهمال: الجهل، الإهمال، اللامبالاة والتخريب.

2-حرائق متعمدة: قد يعتمد الإنسان إلى إشعال النار في أماكن وبطرق غير قانونية.

3-حرائق طبيعية: وينتج عن ارتفاع درجة الحرارة مع وجود المواد الشفافة مثل الزجاج والمواد

العاكسة لأشعة الشمس. ( دحاس أمال، 2020، ص 19)

#### 4-أنواع الحرائق:

##### 4-1 حرائق المواد الصلبة القابلة للإشتعال:

هي التي تنشأ في المواد الصلبة التي تكون غالبا ذات طبيعة عضوية مركبات الكربون كالورق والخشب والأقمشة وغيرها من الألياف النباتية وهي عادة تحترق على هيئة جمرات متوهجة. ( دحاس أمال، 2020، ص20)

##### 4-2 حرائق الوسائل والغازات القابلة للإشتعال:

تشمل الغازات البترولية كالبتترول والبيوتان وتستخدم الرغاوي والمساحيق الكيميائية الجافة لمواجهة حرائق الغازات في حالة السيولة عند تسربها على الأرض وتستخدم أيضا رشاشات المياه للأغراض التبريد عبوات الغاز. ( دحاس أمال، 2020، ص20)

##### 4-3 حرائق الأجهزة الكهربائية:

أثناء إشتعالها أو تلك الأجهزة التي تحتوي بداخلها على طاقة مخزونة ومن أمثلتها الأجهزة الكهربائية والتوصيلات مادة الإطفاء هي ثنائي أكسيد الكربون وطفائيات المواد الكيميائية وغاز FM200

##### 4-4حرائق المعادن القابلة للإحتراق:

هي حرائق التي تحدث بالمعادن ولإستخدام المياه لعدم فعاليتها كما وأن إستخدامها له مخاطر كذلك الحال عند إستخدام غاز ثاني أكسيد الكربون أو المساحيق الكيميائية الجافة على البيكربونات وتستخدم عادة مسحوق الجرافين وغيرها من المساحيق الجافة لإطفاء هذا النوع من الحرائق. ( دحاس أمال، 2020، ص20)

##### 5-أثار المترتبة عن نشوب الحريق:

تحدث الحرائق أضرار بالغة بالغطاء النباتي وتتعرض التربة للإنجراف والتعرية وتدهور بالإضافة إلى الخسائر والأضرار التي تلحقها بالبيئة والتوازن البيئي وكذلك خسائر بشرية طبيعية تخريب الممتلكات سواء منقولات أو عقارات كلي أو جزئي للأشياء التي نشب فيه الحريق. ( طيبي إبراهيم الخليل، 2021، ص50)

## 6- كيفية إطفاء الحريق:

### 6-1 تبريد الحريق:

يقصد به تخفيف درجة الحرارة للمادة المستعملة وذلك بإستخدام المياه والتي يتم قذفها على الحريق وتعتمد هذه الوسيلة أساسا على قدرة إمتصاص الماء لحرارة المادة المشتعلة. (دحاس أمال، 2020، ص22)

### 6-2 خنق الحريق:

يتم خنق بحاجز يمنع وصول الأكسجين إليه ذلك بالوسائل التالية: غلق منافذ وفتحات التهوية في مكان الحريق التقليل من نسبة يمكن إطفاء الحريق بفصل اللهب عن المادة المشتعلة فيها النيران وذلك عن طريق شنق مكان الحريق بإستخدام موتاد ناشفة إختلال الأكسجين يختار الماء أو ثنائي أكسيد الكربون أو المساحيق الكيميائية الجافة. (دحاس أمال ، 2020 ، ص22)

### 6-3 تجويع الحريق:

يتم تجويع الحريق بالحد من كمية المواد القابلة للإشتعال بالوسائل التالية: نقل البضائع بالمواد المتوفرة بالمكان القابل للحريق بعيدا عن تأثير الحرارة واللهب مثل الخشب والوسائل القابلة للإشتعال من الصهاريج المعروضة لخطورة حرارة الحريق إزاحة وإزالة المواد المشتعلة فيها الحريق من داخل مكان التخزين إلى مكان آخر لا يعرض المجاورات محاسب القابلة للإشتعال. (دحاس أمال، 2019، ص23)

## 7- كيفية التصرف:

هناك طرق يتم إتخاذها من أجل عملية إطفاء الحريق:

### 7-1 إطفاء الحريق من بدايته:

عند نشوب الحريق من أجهزة كهربائية أقطعوا التيار الكهربائي عن الشقة ممنوع فصل الكهرباء من منتبس الكهرباء ومحاولة السيطرة على النار بواسطة إستعمال طنجرة، ممنوع سكب الماء على مكان تواجد الزيت المحترق في حالة عدم النجاح في إطفاء الحريق لابد من الهروب فورا من المكان قبل أن تزداد النيران وتمتلئ المكان بالدخان الكيف. ( طيبي إبراهيم الخليل، 2021، ص 60)

## 7-2 الهروب من الحريق:

إذا كان الحريق للخارج مفتوح أخرجوا فوراً وعند الخروج لا بد من غلق المداخل لكن لا تصدوه إذا كان ليس هناك مكان للخروج من الشقة ركزوا جميع أفراد في مكان الخروج من الشقة يمكنكم التنفس فيه ممنوع القفز من الطابق العلوي، إتصلوا واطلبوا المساعدة وانتظروا حتى وصول قوات الإطفاء. في حالة عدم القدرة على الخروج يجب الدخول إلى أقرب مكان وغلق الباب وفتح النافذة لإدخال الهواء لا بد من تجنب التدخين في الشقة، إذا كان الهروب في خطر ولم يكن بإستطاعتكم غادروا فوراً مكان الإلتهااب الحريق وفي حالة واجهتهم شخصا مشتعلاً فيه النار قوموا بإزاله على الأرضية ودحرجته حتى تنطفئ النار. ( طيبي إبراهيم الخليل، 2021، ص60)

## 8- طرق الوقاية من الحريق:

تتم الوقاية بمنع نشوب الحريق وإزالة أسبابه وتحديد حصراً متداده لمنع نشوب الحريق لا بد من إزالة الأسباب كمنع التدخين في الأماكن المحصورة وضع أوعية للرماد وإتخاذ الوسائل ضد الشرر الكهربائي وإستخدام أجهزة قطع التيار الكهربائي والإلتزام بالتعليمات الأمنية للمكان. حيث يتم التفتيش والفحص الدوري لأماكن العمل إذ يعتبر التفتيش بطريقة جذرية على المواقع العمل حتى وإن كان مصممة ضد الحرائق والوقاية منها أهم الإجراءات الوقائية ضد الحريق وضع إرشادات للسلامة الأمنية، وفي حالة وقوع الحريق تعمل الأجهزة الأوتوماتيكية على إختصار الفترة الزمنية الواقعة بعض لحظة وقوع الحريق ولحظة إكتشافه مما يفسح المجال أمام سرعة التدخل وفعاليات عملية المكافحة والسيطرة على الحريق وتقلل الخسائر الناجمة عنه. (دحاس أمال، 2020، ص24)

## خلاصة:

تعد الحرائق ومكافحتها من أهم المواضيع التي يجب الإهتمام بها، حيث يمكن أن تؤدي الحرائق إلى خسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات لذلك يجب السيطرة عليها سريعاً، ومعرفة كيفية التصرف وأخذ إجراءات الوقاية لتفاديها.

الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد

- 1- التذكير بالفرضيات.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- أهداف الدراسة الإستطلاعية.
- 4- الدراسة الأساسية:
  - 1-4- منهج الدراسة.
  - 2-4- مكان وزمان إجراء الدراسة.
  - 3-4- العينة وخصائصها.
  - 4-4- أدوات الدراسة.
  - 5-4- الأساليب الإحصائية للدراسية.

**تمهيد:**

يتطلب من الباحث عند إجراء دراسة ظاهرة ما والقيام ببحث ميداني بإتباع خطوات وإجراءات مرتبة ومنظمة، وذلك للوصول إلى نتائج تفسر تلك الظاهرة.

لهذا فإن هذا الفصل الذي سيتم فيه التطرق إلى منهجية الدراسة الميدانية حيث سيتم التذكير بالفرضيات، الدراسة الإستطلاعية، والدراسة الأساسية وحدوج إجراءاتها، ثم نتطرق إلى المنهج، أدوات البحث و ثم الأساليب الإحصائية المستعملة.

**1- التذكير بالفرضيات:**

**الفرضية الأولى:**

- يعاني عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق إلى كرب ما بعد الصدمة.

**الفرضية الثانية:**

- يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

**الفرضية الثالثة:**

- توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

## 2- الدراسة الإستطلاعية:

لإجراء أي بحث أو دراسة علمية يجب القيام بدراسة إستطلاعية من أجل تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة وجمع المعلومات عنها، حيث تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الباحث أثناء قيامه ببحثه. كونها تساعده على جمع المعلومات التي تخدم البحث كما يتحدد من خلالها أهم الطرق العلمية التي يتم بواسطتها دراسة الموضوع.

وبناء عليه وفي دراستنا هذه أجرينا دراسة إستطلاعية، حيث كان أول نزول لنا إلى الميدان في 06/02/2024، بهدف إكتشاف ميدان الدراسة والتعرف أكثر على بيئة عمل الوحدة الثانوية للحماية الميدانية، وذلك برفقة أحد الموظفين المتواجدين في ذلك القطاع.

## 3- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي ستؤخذ بعين الإعتبار عند إختيار المنهج.
- الإطلاع على ميدان البحث.
- الإطلاع على جوانب المختلفة لموضوع الدراسة.

## 4 - الدراسة الأساسية:

على ضوء الدراسة الإستطلاعية تم تصميم الدراسة الأساسية التي تهدف إلى إختيار صحة الفروض في الخطوات التالية:

### 4-1- منهج الدراسة:

لقد قمنا في دراستنا بإستخدام المنهج الوصفي الذي يعرفه الباحثون هو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا بوصفها وتوضيح خصائصها، وكميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال أرقام وجداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة إرتباطها مع الظواهر الأخرى.

يعتبر المنهج الوصفي مظلة واسعة ومرنة تتضمن عددا من المناهج والأساليب الفرعية المساعدة مثل المسوح الاجتماعية أو الدراسات الميدانية أو دراسة الحالة وغيرها. ولهذا يكاد المنهج الوصفي يشمل كافة المناهج الأخرى بإستثناء المنهجين التاريخي والتجريبي، ذلك لان عملة الوصف والتحليل للظواهر تكاد تكون مسألة مشتركة وموجودة في كافة أنواع البحوث العلمية.

يشيع استخدام هذا المنهج في الدراسات التي تصف وتفسر الوضع الراهن أو ما هو كائن في أرض الواقع للظاهرة، وكذلك في دراسات التي تهتم بتكوين الفرضيات وإختبارها كما بعد هذا النوع من البحوث ذو أهمية خاصة في مجال الدراسات الإنسانية، لاسيما أنه يستخدم للكشف عن آراء الناس ومعتقداتهم وإتجاهاتهم إزاء موقف معين، كما يستخدم أيضا للوقوف على قضية محددة تتعلق بجماعة أو فئة معينة.

لا يقف المنهج الوصفي عند مجرد جمع البيانات وصفية حول الظاهرة وإنما يتعدى ذلك إلى محاولة التشخيص والتحليل والربط والتفسير لهذه البيانات وتصنيفها وقياسها وبيان نوعية العلاقة بين متغيراتها وأسبابها وإتجاهاتها وإستخلاص النتائج منها وما إلى ذلك من جوانب تدور حول سير مشكلة أو ظاهرة معينة والتعرف على حقيقتها في أرض الواقع، ثم الوصول إلى تعميمها بشأن الموقف أو الظاهرة موضوع الدراسة. (مجدوب لامية، 2020، ص8)

### 4-2- مكان وزمان إجراء الدراسة:

من البديهي أن يختار الباحث مكانا مناسباً لدراسته، يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى معرفة الزمن الكافي لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا لإختيار حدود مكانية وزمانية نرى أنها مناسبة، تعبر عن مجالات لدراستنا هذه ويمكن عرضها كما يلي:

### الحدود المكانية:

طبقت هذه الدراسة في الوحدة الثانوية المجاهد المتوفي الشيخ محمد بتيزي غنيف ولاية تيزي وزو.

### الحدود الزمنية:

إمتدت هذه الدراسة من 6 فيفري إلى 18 فيفري 2024.

### الحدود البشرية:

إستهدفت هذه الدراسة عمال الحماية المدنية للذين تعرضوا للحرائق لـ 50 عامل.

### 4-3 العينة وخصائصها:

لقد قمنا بإختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، ويعرفها "موريس" بأنها أخذ عينة عن طريق السحب بالصدفة من بين مجموع عناصر مجتمع البحث. (أنجرس، 2006، ص304)

كذلك تعرف العينة القصدية هي العينة التي يتم إختيارها بالطرق التي تتيح لكل فرد في المجتمع أن يكون لديه نفس الفرصة للإختيار أي أن فرصة إحتمال إختيار أي فرد آخر في المجتمع. (السعدى الغول السعدى، 2020، ص16)

وتعرف العينة بأنها مجموعة جزئية مميزة ومنقاة من مجتمع الدراسة فهي مميزة من حيث أن لها نفس الخصائص المجتمع ومنقاة من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة، فحتى يتم إختيار عينة ما يجب أولاً أن نعرف مجتمع الدراسة الذي هو موضوع إهتمام الباحث وعندما نتحدث عن المجتمع نتحدث عن عدة أنماط من المجتمع.

### 2-3-1- معايير إنتقاء عينة الدراسة:

يجب أن تتوفر الشروط التالية:

1- أن يكون عامل الحماية المدنية قد عاش حادث الحريق أو رآه أمامه.

2- أن يكون الحدث الذي عاشه عامل الحماية المدنية لا تتجاوز مدة السنتين.

وقد تكونت عينة الدراسة من 50 حالة من عمال الحماية المدنية، للوحدة الثانوية المجاهد المتوفي الشيخ محمد بن تيزي وزو، لقد وزعنا المقياسين على العينة كلها وذلك بمساعدة أحد عمال بالوحدة، والذي أرشدنا إلى أفراد العينة، كما أن توزيع المقياسين كان بطريقة مباشرة من طرفنا، عند قيامنا بالتوزيع تبين أن أغلبية العمال لديهم خبرة في ملء مثل هذه الإستمارات بإستثناء بعض عمال كبار السن قمنا بتوضيح محتوى الإستمارة مع كيفية ملئها لهم نظرا لنقص تعاملهم مع مثل هذه الإستمارات.

بعد عملية التوزيع لـ 50 إستمارة، تم إسترجاعها كلها بعد 13 يوم، وبهذا أصبحت لدينا 50 إستمارة صالحة للدراسة.

### 2-3-2- خصائص العينة:

فيما يتعلق بمتغير السن فلقد تم توزيع العينة كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(02): توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
16%	8	من 21 إلى 30 سنة
32%	16	من 31 إلى 40 سنة
40%	20	من 41 إلى 50 سنة
12%	6	من 51 سنة وأكثر
100 %	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) تبين أن أعلى نسبة يمثلها العمال اللذين يبلغ أعمارهم من 41 سنة إلى 50 سنة وتقدر بـ 40%، وأقل نسبة يمثلها العمال الذين يبلغ أعمارهم من 51 سنة وأكثر وتقدر بـ 12%، أما العمال اللذين تتراوح أعمارهم من 31 سنة إلى 40 سنة 32% نسبة متوسطة، أما اللذين يبلغون من 21 إلى 30 سنة فيمثلون نسبة 16%.

وفيما يتعلق بمتغير المستوى الدراسي فكان توزيع العينة كما يلي:

جدول رقم (03): توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
4%	2	الإبتدائي
12%	6	المتوسط
20%	10	الثانوي
64%	32	الجامعي
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) تبين أن أغلبية أفراد العينة 64% لديهم مستوى دراسي جامعي، ويلي هذه الفئة الذين مستواهم ثانوي 20%، ثم المستوى المتوسط 12% وأخيرا الإبتدائي 4%.

وقد كان توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي كما يبينه الجدول التالي

جدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الاقتصادي
58%	29	متوسط
26%	13	جيد
16%	8	جيد جدا
100%	50	المجموع

من خلال الجدول أعلاه تبين أن أغلبية الحالات مستواها الاقتصادي متوسط قدر بـ 58%، وتليها نسبة 26% من الذين يعتبرون حالتهم الاقتصادية جيدة، وأخيرا الذين يعتبرون مستواهم الاقتصادي جيد جدا ويتكونون 16% من أفراد العينة.

وفيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية فقد كان توزيع أفراد العينة كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
أعزب	20	40 %
متزوج	28	56 %
مطلق	2	4 %
المجموع	50	100 %

من خلال الجدول تبين لنا 56% من أفراد العينة متزوجون، و40% عزاب، و4% مطلقون.

وقد كان توزيع أفراد العينة حسي متغير الأقدمية كما يبينه الجدول التالي:

جدول رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب متغير الأقدمية.

الأقدمية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	12	24 %
من 6 سنوات إلى 10 سنوات	21	42 %
من 11 سنة فما فوق	17	34 %
المجموع	50	100 %

من خلال الجدول يتبين لنا أن أعلى نسبة 42% من العمال لديهم أقدمية من 6 سنوات إلى 10

سنوات، ونسبة 34% من 11 سنة فما فوق متوسطة، وأقل نسبة تقدر ب 24% من العمال الأقل من 5 سنوات.

#### 2-4- أدوات الدراسة:

##### 1- مقياس كرب ما بعد الصدمة "دافيدسون":

##### 1-1 وصف المقياس:

قام بإعداده وترجمته للعربية " عبد العزيز ثابت" 2006، لقياس تأثير الخبرات الصادمة، يتكون هذا المقياس من 17 بنداً تماثل الصيغة التشخيصية الرابعة للطب النفسي الأمريكي، تنقسم بنود المقياس إلى 3 مقاييس فرعية وهي:

- إستعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية: 1،2،3،4،17

- تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية: 5،6،7،8،9،10،11

- الإستتارة وتشمل البنود التالية: 12،13،14،15،16

ويتم حساب النقاط على مقياس مكون من 5 نقاط (من 0 إلى 4) ويكون سؤال المفحوص عن الأعراض في الأسبوع، ويكون مجموع الدرجات للمقياس 136 نقطة. (زيتوني حنان، 2021، ص133)

### 1-2 كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح تعليمة الإختبار للمفحوص، وتتمثل هذه التعليمة في: " الأسئلة التالية تتعلق بالخبرة الصادمة التي تعرضت لها خلال الفترة الماضية، كل سؤال يصف التغيرات التي حدثت في صحتك ومشاعرك خلال الفترة السابقة، من فضلك اجب على كل الأسئلة "

### 1-3 كيفية تصحيح المقياس:

الإجابات تأخذ أحد الاحتمالات 0 =أبدأ، 1 =نادرًا، 2 =أحيانًا، 3 =غالبًا، 4 =دائمًا.

أعلى درجة ممكنة للإصابة بكرب مابعد الصدمة 68 وأدنى درجة 00، والجدول التالي يوضح

ذلك:

جدول رقم (07): مستوى درجات الإصابة بكرب ما بعد الصدمة (PTSD).

المتوسط الفرضي للإجابة	
من 00 إلى 17 درجة	لا يوجد كرب مابعد الصدمة
من 17 إلى 35 درجة	كرب مابعد الصدمة خفيف
من 35 إلى 51 درجة	كرب مابعد الصدمة متوسط
من 51 إلى 68 درجة	كرب مابعد الصدمة شديد

### 1-4 صدق وثبات مقياس كرب ما بعد الصدمة :

بخصوص صدقه على البيئة الجزائرية فقد تم إختباره بعدة طرق من طرف الباحثين الجزائريين بهدف معرفة ملائمته على بيئتنا فعلى سبيل المثال قامت أمينة بن تواتي 2015 بجامعة ورقلة بحساب صدقه بالإعتماد على طريقة المقارنة الطرفية للمقياس، وتوصلت إلى أنه يتمتع بدرجة صدق عالية، كما قامت بإختبار ثباته بطريقة ألفا- كرونباخ وتوصلت أيضا إلى تمتعه بثبات قدر ب (0.77) وهو معامل عالي من الثبات.(حماني عبد المولى، 2019، ص70)

2- مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي:

1-2 وصف المقياس:

تم بناء هذا المقياس من قبل 1993 Levenstein et All لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، ويشمل هذا المقياس على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والغير المباشرة، وتضم المباشرة حوالي 22 بند هي: 2،3،4،5،6،8،9،11،12،14،15،16،18،19،20،22،23،24،26،27،28،30

تنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط عالي عندما يجيب المفحوص بالقبول إتجاه الموقف، بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 بنود هي: 1،7،10،13،17،21،25،29، وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة). (ثماري السعيد، 2019، ص110)

2-2 كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الباحث بشرح تعليمة المقياس للمفحوص، وتتمثل هذه التعليمة في: "أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة ( ) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال سنة أو سنتين الماضيتين أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك وحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

2-3 كيفية تصحيح المقياس:

هناك (4) إختيارات عند الإختيارات عند الإجابة تحل عبارة من عبارات الإجابة تحل عبارة من عبارات الإختبار، هي بالترتيب: 1-تقريباً أبداً، 2-أحياناً، 3-كثيراً، 4-عادة. إن كيفية تصحيح المقياس وتنقيط عبارات المقياس تتم بالتدرج من (1) إلى (4) نقاط ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يمثل تنقيط البنود على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.

بنود المقياس	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
تقريباً أبداً	نقطة واحدة	4 نقاط
أحياناً	نقطتان	3 نقاط
كثيراً	3 نقاط	نقطتان
عادة	4 نقاط	نقطة واحدة

2-4 الأساليب الإحصائية:

يستنتج مؤشر إدراك الضغط النفسي في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط النفسي} = \frac{30 - \text{المجموع الخام للقيم}}{90}$$

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في هذا المقياس من البنود المباشرة والغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط على (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (حكيمة أيت حمودة، 2006، ص 175)

2-5-2 صدق وثبات مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي "لفنستاين":

2-5-2-1 صدق المقياس:

قامت الباحثة " أيت حمودة حكيمة" 2006 بدراسة صدق مقياس مؤشر إدراك الضغط بطريقة الصدق الظاهري، بيعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على عشرة (10) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار عنابة، وطلب منهم قراءة العبارات وبتفحص وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين ( الإنجليزية والعربية) ومناسبتها لقياس إدراك الضغط وإستراتيجيات المواجهة في ضوء تعريف محدد لهما، وإقتراح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقياسين، وترتيب على صدق المحكمين تعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الإتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة البنود ووضوحها. ( أيت حمودة حكيمة، 2006، ص178)

2-5-2-2 ثبات المقياس:

قامت الباحثة " أيت حمودة حكيمة" بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار، حيث طبق المقياس مرتين على عينة قوامها 28 فردا من طلاب قسم علم النفس من جامعة باجي مختار عنابة، وكان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، أسفرت النتائج على معامل إرتباط يقدر ب 0.69 وهو دال Pearson وذلك بالإعتماد على معامل الإرتباط لبيرسون إحصائيا عند 0.01، مما يمكن القول بأن المقياس قد إستوفى شروط الثبات والثقة في نتائجه وصلاحيته لإستخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكّد هذه

النتائج وصلاحيه إستخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة وثبات المقياس. ( أيت حمودة  
حكيمة، 2006، ص176)

### 3- الأساليب الإحصائية للدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة ولغاية تحليل البيانات تم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- **النسب المئوية:** تعتبر النسب المئوية تقنية إحصائية كثيرة الانتشار وتزداد أهميتها إذ كان حجم العينة كبير، تعتمد على حساب التكرارات وعدد الأفراد، ثم يقسم هذا التكرار على المجموع الكلي ثم يضرب في مئة (100). (غريب السيد أحمد، 1998، ص 47)

2- **معامل إرتباط بيرسون:** يرمز هذا المعامل بحرف (r)، ويعد كأحد المؤشرات الإحصائية البارامترية لدراسة قوة وإتجاه العلاقة بين متغيرين (x و y) أحدهما مستقل وثانيهما تابع، وقيمة هذا المعامل تتراوح ما بين (-1، +1) ويستعمل عندما يفترض الباحث أن أي تغير في المتغير الأول يتبعه تغير في المتغير الثاني، كما أنه يستعمل عندما يفترض الباحث أي تغير في المتغير الأول يؤدي إلى نقصان في المتغير الثاني. (محمد بوعلاق، 2009، ص 79)

كل هذه التقنيات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة تمت من خلال برنامج SPSS من خلال برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، تم تفريغ بيانات مقاييس الدراسة الأساسية حسب النتائج المتحصل عليها المجيبين.

فكلمة SPSS تتكون من Statistical Package for social scientific وهي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وتستخدم لإجراء عمليات إحصائية كثيرة وبشكل سهل. (نبيل جمعة صالح النجار، 2007، ص 285)

## الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات.

1-1- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة على مقياس كرب ما بعد الصدمة.

1-2- عرض وتحليل النتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.

1-3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

3- الإستنتاج العام.

**تمهيد:**

بعد التطرق في الفصل الخامس للإجراءات المنهجية للبحث الميداني الذي تم فيه جمع البيانات بطرق ووسائل معينة، يقوم الباحث بالتخطيط لكيفية عرض البيانات التي تم الحصول عليها، وعرضها وان تتم بأشكال مختلفة، بالتالي سنتناول في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة المتحصلة عليها بعد تطبيق المقاييس على أفراد العينة بصورة نهائية ومن ثم الإجابة على الفرضيات المطروحة وكذلك تفسيرها وتحليلها على حسب الدراسات السابقة للموضوع.

**1- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة على مقياس كرب ما بعد الصدمة:**

بعد تطبيق أدوات الدراسة ومعالجة البيانات إحصائياً، تم التوصل إلى النتائج التالية:

**جدول رقم (09): مستوى كرب ما بعد الصدمة لدى عمال الحماية المدنية.**

مستوى كرب ما بعد الصدمة	لا يوجد كرب ما بعد الصدمة	كرب ما بعد الصدمة خفيف	كرب ما بعد الصدمة متوسط	كرب ما بعد الصدمة شديد
عدد الأفراد	24	21	3	2
النسبة المئوية	48%	42%	6%	4%

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة 48% من الأفراد لا يعانون من كرب ما بعد الصدمة، في حين أن 42% يعانون من مستوى خفيف من كرب ما بعد الصدمة، و6% من لديهم كرب ما بعد الصدمة متوسط، وأخيراً 4% منهم يعانون من مستوى شديد من كرب ما بعد الصدمة، وهذا يشير إلى عدم تحقق فرضية البحث الأولى التي مفادها: يرتفع مستوى كرب ما بعد الصدمة لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

لأن أغلبية أفراد العينة لا يعانون من كرب ما بعد الصدمة، وأن 42% يعانون من كرب ما بعد الصدمة خفيف.

## 2- عرض وتحليل نتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي:

فيما يتعلق بنتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (10): نتائج أفراد العينة على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية.

مرتفع	منخفض	مؤشر إدراك الضغط النفسي
26	24	عدد الأفراد
% 52	%48	النسبة المئوية

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة 52% من عمال الحماية المدنية يعانون من ارتفاع مؤشر إدراك الضغط النفسي، وأن 48% يعانون من مؤشر إدراك الضغط النفسي منخفض. وهذا ما يشير إلى تحقق فرضية البحث الثانية التي مفادها: يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، لأن أغلبية أفراد العينة يعانون من ارتفاع مؤشر إدراك الضغط النفسي.

## 3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرين الدراسة:

فيما يتعلق بالعلاقة بين متغيري الدراسة تم التحقق من هذه العلاقة الارتباطية بين متغيري الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي بإستعمال معامل الارتباط " بيرسون"، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات الصدمة النفسية ودرجات الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح العلاقة الارتباطية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى

عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

القرار	مستوى الدلالة	قيمة	قيمة بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغيرات
دالة	0,01	0,000	0,933*	11,419	11,419	الصدمة النفسية
				99,00	69,580	الضغط النفسي

تبين من هذا الجدول أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون  $R = 0.933 *$ .

بالنسبة لمتغير الصدمة النفسية والضغط النفسي قيمة الدلالة المحسوبة ( $Gis=0.000$ ) في الحالتين أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $X= 0.01$ ).

وهذا يعني أن الصدمة النفسية لها علاقة بالضغط النفسي بمعنى أنه كلما كان هناك صدمة نفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق كلما ارتفع مستوى مؤشر إدراك الضغط النفسي وبذلك يمكننا القول أن الفرضية المطروحة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية بين الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق " تحققت.

#### 4- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الصدمة النفسية حسب متغير الأقدمية:

للتأكد من وجود فروق بين الصدمة النفسية حسب متغير الأقدمية تم حساب قيمة T بإستخدام تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في مستوى الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق حسي متغير الأقدمية، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق في مستوى الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين

تعرضوا للحرائق حسب متغير الأقدمية.

العينة	متغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
50	الصدمة النفسية	55,18	8,69	41,595	0,000	49	0,05	دالة
	الأقدمية	2,10	0,76					

من خلال الجدول تبين أن المتوسط الحسابي في الصدمة النفسية قدر ب 55.18 والانحراف المعياري ب 8.69، أما بالنسبة للمتوسط الحسابي في متغير الأقدمية قدر ب 2.10 والانحراف المعياري ب 0.76، وفيما يتعلق بقيمة T قدرت ب 41.595 وقيمة Sig ب 0.000 ودرجة الحرية 49 ومستوى الدلالة 0.05 وبذلك هي دالة إحصائية على مستوى 0.05 وبالتالي تحققت الفرضية الرابعة التي مفادها

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصدمة النفسية لدى عمال الحماية المدنية الذين تعرضوا للحرائق حسب متغير الأقدمية".

### 5- عرض وتحليل نتائج الفروق في مؤشر إدراك الضغط النفسي حسب متغير الأقدمية:

للتأكد من وجود فروق في مؤشر إدراك الضغط النفسي تم حساب قيمة T باستخدام تحليل التباين الأحادي الإتجاه لتحديد الفروق في درجة مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق حسب متغير الأقدمية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (13): يوضح دلالة الفروق في درجة مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية

المدنية اللذين تعرضوا للحرائق تبعا لمتغير الأقدمية.

العينة	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
50	الضغط النفسي	66,12	9,38	46,227	0,000	49	0,05	دالة
	الأقدمية	2,10	0,76					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي في مؤشر إدراك الضغط النفسي قدر ب 66,12 والانحراف المعياري 9,38 أما المتوسط الحسابي حسب متغير الأقدمية هي 2,10 والانحراف المعياري 0,76 أما قيمة T قدرت ب 46,227 وقيمة Sig=0.000 ودرجة الحرية 49 ومستوى الدلالة 0,05 وهي دالة إحصائية، وبذلك تحققت فرضية البحث الخامسة التي مقادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مؤشر الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق حسب متغير الأقدمية".

### 6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

#### مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: "يعاني عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد".

ومن خلال النتائج المتحصلة عليها توصلنا إلى 48% من العمال لا يوجد لديهم كرب ما بعد الصدمة و 42% من لديهم كرب ما بعد الصدمة خفيف، مما يدل على أن الفرضية الأولى لم تتحقق. ولقد تعارضت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "كارلي" التي وجدت أن الآثار التي يخلفها عمل العون المدني على حياته النفسية والمشاكل التي يتعرض لها من خلال المشاهد العنيفة التي يصادفها أثناء عمله وتتمثل في إصابة بضغط ما بعد الصدمة الذي ينتج عنه القلق الحاد عند الأشخاص المتعرضين لحادث عنيف ومؤلم، لكن تم كبحه في فترة كعينة، وبمجرد وجود عامل مفجر يجد الشخص نفسه في نفس الموقف الأول يعاود معايشة الحدث. (Butlen, 1999, P 418-424)

إضافة إلى دراسة "قوا وآخرون" 1995 حول مدى تطور اضطراب ما بعد الصدمة على عينة متطوعين عاشوا أحداث صدمية وخضعوا لإضطرابات ما بعد الصدمة، التي أظهرت النتائج وجود أفكار سلبية حول الذات وأفكار سلبية حول العالم.

وتعارضت كذلك مع ما ذهب إليه الباحث "ل كروك" "L.Crorq" أن المواجهة دائم مع ضحايا المصدومين يمكن أن تولد الصدمة للمتدخل الذي يعاني من سلسلة الأعراض التي تلي الصدمة.

وتعارضت كذلك مع رأي الباحثان "كان وبرهان" اللذين توصلا إلى أن عمال الحماية المدنية ضحايا بطريقة غير مباشرة وذلك لتدخلاتهم في الحوادث الخطيرة والمشاهد العنيفة حيث نجدهم يعيشون بأعراض الصدمة النفسية الموجودة عندهم ونجد كذلك لديهم صور وإنفعالات تذكارية للصدمة.

وتعارضت نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة لأن عمال الحماية المدنية في مسيرتهم العملية يواجهون الكثير من الأحداث المؤلمة من خلال التدخلات التي يقومون بها مثل تعرضهم للحرائق ومشاهدتها، إسعاف الجرحى وإنتشال الجثث، ومع مرور سنوات العمل تكون لديهم خبرة وهذا ما يجعلهم أقل عرضة لكرب ما بعد الصدمة.

### مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: "يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق".

من خلال النتائج المتحصلة عليها توصلنا إلى أن 52 من عمال الحماية المدنية يعانون من ارتفاع مؤشر إدراك الضغط النفسي، و 48 يعانون من انخفاض في مؤشر إدراك الضغط النفسي مما يدل أن الفرضية الثانية تحققت.

ولقد إتفقت مع هذه الدراسة مع دراسة "سيرفون وبركان" 1995 اللذان وجدا أن الضغط النفسي السلبي يظهر كلما إزدادت قوة الضاغط مما يؤدي بالفرد إلى سوء التكيف فتعرضه إلى ضغوطات كثيرة في وقت واحد وتعرضه للخطر الذي يهدد صحته ومستقبله العائلي والمهني، ينعكس على صحته الجسدية والنفسية. (دوداح كهينة، 2010، ص12)

وإتفقت كذلك مع رأي الباحث (Derige) الذي يرى بأن الإستجابة للضغط النفسي يختلف من فرد لأخر إذ تتدخل طريقتهم في التكيف معها في حدوث الإضطرابات وتطورها، كما أن مستوى الضغط يرتبط بقدرة الفرد على إدراك الموقف. (رمضان محمد القذاني، 1988، ص108)

وإتفقت كذلك مع رأي الباحث (Caplan) فقد أعتبر التغيير الاجتماعي السريع مصدر من مصادر الضغوط. (وليد السيد خليفة، 2008، ص147)

### مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: "توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق".

من خلال النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أنه هناك علاقة إرتباطية موجبة بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، لأن معامل الإرتباط "بيرسون" \* 0.933 دال عند مستوى 0.01 ومنه الفرضية تحققت.

هذا يعني أن كلما إرتفع مستوى كرب ما بعد الصدمة عند عمال الحماية المدنية كلما زاد ضغطهم. وإتفقت هذه الدراسة مع دراسة الباحثين Butlen 1999 و Haushildt 2002، حيث أكدا في دراستيهما " أن التعرض لخبرات صادمة بصورة مباشرة أو غير مباشرة كالتعرض للحوادث المرورية أو مشاهدتها يمكن أن ينجم عنها الكثير من المشكلات النفسية. (Butlen, 1999, P 425-531)

وكذلك " الدراسة الفرنسية" (1987) التي أقيمت على عينة من الأعوان " أن 47 فرد من أصل 100 عون في الحماية المدنية يتعرضون بعد تدخل صارم لإضطرابات نفسية ينجر عنها ألام في الرأس، الإنعزال، إضطرابات النوم، الغضب، العدوانية بالإضافة للقلق". (دليلة عيطور، 1997، ص66)

### 3- إستنتاج عام:

لكل بحث علمي تساؤلات يتبناها الباحث في تحديد موضوع الدراسة إلى أن يتوصل إلى نتائج معينة من خلال المشكل العام الذي تم طرحه في البداية والذي يمكن أن يتفرع إلى إشكاليات وتعطي لنا نظرة شاملة عن الموضوع.

حيث تناولنا في هذه الدراسة موضوع الصدمة النفسية وعلاقتها بمؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، على عينة من عمال الحماية المدنية بثانوية الحماية المدنية الشهيد المتوفي محمد بولاية تيزي وزو، وقد تمثلت تساؤلات هذه الدراسة في:

- هل يعاني عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد؟
- هل يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق؟
- هل توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق؟
- وتمثلت فرضيات بحثنا فيما يلي:

- يعني عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق من كرب ما بعد الصدمة شديد.
- يرتفع مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.
- توجد علاقة إرتباطية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق.

ولغرض التأكد والتحقق من صحة هذه الفرضيات إتجهنا إلى الميدان وقمنا بإختيار عينة متكونة من (50) عامل.

ومن ثم قمنا بالإعتماد على المنهج الوصفي لدراسة هذه العينة، وبإعتباره الأسلوب المناسب لجمع معلومات شاملة ودقيقة عنها، وتمثلت الأدوات المستعملة في مقياس كرب ما بعد الصدمة، مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، والأساليب الإحصائية (النسبة المئوية، SPSS).

وبعد تطبيقنا لهذه الأدوات على عينة بحثنا توصلنا إلى إستنتاج أن أغلبية عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق لا يعانون من كرب ما بعد الصدمة وبالتالي لم تتحقق الفرضية الأولى لأن أغلبية أفراد العينة لديهم أقدمية تتجاوز 6 سنوات.

- بالنسبة للفرضية الثانية توصلنا إلى أن أغلبية أفراد العينة يرتفع لديهم مؤشر إدراك الضغط النفسي وبذلك تكون هذه الفرضية قد تحققت.

- بالنسبة للفرضية الثالثة توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية بين كرب ما بعد الصدمة ومؤشر إدراك الضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، أي كلما إرتفع مستوى الصدمة لدى العامل الحماية المدنية كلما يرتفع لديهم مؤشر إدراك الضغط النفسي، ومن هنا نستطيع القول أن الفرضية قد تحققت .

## خاتمة:

تعتبر الحماية المدنية من بين المؤسسات التي تلعب دورا هاما في حماية المواطن والسهر على راحته ولا غنى عنها في أي مجتمع كان لتصبح بذلك إحدى الهياكل التي تعتبر عن مدى رقي وتحضر المجتمع ووعيه بالأخطار والكوارث التي تتربص به، لذا فإن دراسة هذه المهنة ومحاولة إكتشاف علاقة الصدمة النفسية وبظهور الضغوط النفسية لدى عمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، أصبح اليوم ضرورة حتمية لما تقتضيه متطلبات عمل هذه الفئة وتوفير الإمكانيات والمستلزمات لأداء مهامهم على أكمل وجه، فمن خلال دراستنا التي قمنا بها إستطعنا الإطلاع على خصوصيات هذه المهنة والآثار المترتبة عن الصدمة النفسية والضغط النفسي لعمال الحماية المدنية اللذين تعرضوا للحرائق، وعليه القول أن أهم النتائج التي أسفرت عن دراستنا أن عمال الحماية المدنية معظمهم لا يعانون من صدمة نفسية أما في ما يخص بالضغط النفسي فمعظمهم يعانون من ضغط نفسي مرتفع.

## الإقتراحات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكننا تقديم بعض الإقتراحات منها ما يلي:
- 1- توسيع دائرة البحث في المجال.
  - 2- إختبار عينات أخرى أكثر حجما.
  - 3- معرفة مختلف الأسباب المؤدية للضغط النفسي وأخذها بعين الإعتبار وذلك من أجل تفاديها.
  - 4- توجيه العناية والإهتمام من طرف الإدارة والمشرفين إلى فئة العمال.
  - 5- وضع أخصائي نفسي عيادي خاص بوحدة الحماية المدنية، لمساعدتهم في التغلب على مشاكلهم النفسية.
  - 6- تهيئة الظروف المادية والنفسية والإجتماعية لعمال الحماية المدنية.
  - 7- القيام بدراسات مستمرة ومتواصلة عن أوضاع عمال الحماية المدنية، وتحسين محيط عملهم وتقدير مبادراتهم ومجهوداتهم.
  - 8- إجراء المزيد من الدراسات حول الصدمة النفسية ومؤشر إدراك الضغط النفسي.
  - 9- إجراء دراسات مقارنة عن الصدمة النفسية والضغط النفسي لدى عمال الحماية المدنية بين الجنوب والشمال.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبتسام، مسعود. (2017). *الصدمة النفسية لدى الطفل المختطف* [مذكرة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي] <https://theses-algerie.com>
2. أبو عيشة، زاهدة، عبد الله، تيسير. (2012). *اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية*. دار وائل. عمان الأردن.
3. أحمد نايل، عبد العزيز، أبو سعد، عبد اللطيف. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية* (ط1). دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. أنجرس، موريس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية*. (ط2). الجزائر. دار القصة.
5. أنجرس، موريس. (2014). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية*. دار القصة للنشر.
6. أيت حمودة، حكيمة. (2006). *سمة القلق وعلاقتها بإدراك الضغوط النفسية لدى مرضى السيكوماتيين* [أطروحة الدكتوراه في علم النفس] جامعة الجزائر. <https://dspace.univ-alger.dz>
7. أيلول، أمل. (2012). *الضغط النفسي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى* [مذكرة الماستر في علم النفس] جامعة البويرة.
8. بغيجة، إلياس. (2006). *إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والإكتئاب لدى المعاقين حركيا* [مذكرة ماجيستر] جامعة الجزائر <https://dspace.univ-msila.dz>
9. بن دايدة، أمينة. (2020). *مستوى الصحة النفسية لد أعوان الحماية المدنية في ظل جائحة كورونا* [مذكرة ماستر] جامعة محمد خيضر. بسكرة. <https://dsarchives.univ.biskra.dz>

10. بن موسى، وردة. (2019). الإحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية [مذكرة مكملة لنيل

شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح]. ورقلة، الجزائر

11. بوحارة، هناء. (2012). الإحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية

[مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس] <https://www.ijrsp.com>

12. بوخطة، آمنه، غياض، محمد الصافي. (2021). المعالجة الإعلامية لحمات التضامن حرائق

الجزائر 2021 [مذكرة ماستر] جامعة مولود معمري.

13. بوركية، الهدى، عشور، مريم، عشور، هوارية. (2022). المعالجة الإعلامية التلفزيونية

لظاهرة حرائق الغابات من منظور الأساتذة الجامعيين [مذكرة الماستر في علوم الإعلام والإتصال].  
جامعة ابن خلدون. تيارت.

14. بوعلاق، محمد. (2009). الموجه في الإحصاء الوصفي والإستدلالي في العلوم النفسية

والتربوية والإجتماعية. [مذكرة ماستر] جامعة الجلفة <https://archives-univ-djelfa.dz>

15. بوناب، رضوان إبراهيم. (2013). الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته

بدافعية الإنجاز [مذكرة ماجستير]. جامعة فرحات عباس، سطيف <https://www.ccdzcerist.dz>

16. تامري، السعيد. (2019). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين

بالتوحد. [مذكرة ماستر في علم النفس]، جامعة المسيلة، الجزائر <https://dspace.univ-msila.dz>

17. تواتي، حمزة. (2014). تأثير الصدمة النفسية على رجال الحماية المدنية بين التدريب في

التكوين والأساليب العلاجية [مذكرة ماستر] جامعة مستغانم <https://dsarchives.univ.eloued.dz>

18. ثابت، عبد العزيز موسى. (2012). الضغوط والخبرات النفسية الصادمة ردود أفعال وتدخل

مؤسسة العلوم النفسية العربية. (ط1). غزة فلسطين.

19. جمعة، نبيل، النجار، صالح. (2007). الإحصاء التحليلي. دار الحمد للنشر والتوزيع. الطبعة

الأولى.

20. حماني، عبد المولى. (2019). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا الإرهاب

العسكريين. [مذكرة ماستر في علم النفس] جامعة بسكرة. <http://archives.univbiskra.dz>

21. حنفي، عبد المنعم. (1994). موسوعة علم النفس والطب النفسي. (ط4). مكتبة مديولي.

القاهرة مصر.

22. الحواجري، أحمد محمد. (2003). الصدمة النفسية دائرة التربية والتعليم وكالة الفوث. غزة.

23. دايلي، ناجية. (2012). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي

وعلاقته بالقلق [رسالة ماجستير] جامعة سطيف، الجزائر <https://dspace.univ-eloued.dz>

24. دحاس، أمال. (2020). المسؤولية عن نشوب الحريق في المستشفى [مذكرة الماستر في

الحقوق] جامعة بجاية

25. ربحي مصطفى، عليان، غثيم، عثمان محمد. (2010). أساليب البحث العلمي الأسس النظرية

والتطبيق العلمي. (ط1). دار حرير للنشر والتوزيع. عمان.

26. رزاق، أحلام. (2018). الصدمة النفسية عند النساء مبتورات الثدي، دراسة عيادية لثلاث

حالات بمركز مكافحة الأورام السرطانية. [مذكرة ماستر، في علم النفس جامعة 8 ماي 1945]. سطيف

<https://sdsace.univ-gulma.dz>

27. زيتوني، حنان، بوخاري، سلمى، عتاب، ريان، معداوي، منال. (2021). كرب ما بعد الصدمة

النفسية الناتجة عن التحرش والإعتداء الجنسي. [مذكرة ليسانس في علم النفس العيادي] جامعة قالمة

<https://dspace.univ-guelma.dz>

28. السعدي، الغول السعدي. (2020). مناهج البحث العيادات وأنواعها.

29. سليمان، علي. (1989). دراسات في المسؤولية المدنية في القانون المدني الجزائري. ديوان

المطبوعات الجامعية الجزائر.

30. السيد أحمد، غريب. (1998). السلوك الاجتماعي المعوقين. دار المعرفة الجامعية.

الإسكندرية.

31. السيد، عبيد، ماجدة، بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة

النفسية (ط1). دار الصفاء.

32. شادلي، عبد الرحيم. (2017). إنعكاسات الصدمة النفسية على التوظيف النفسي لدى مبتوري

الأطراف [أطروحة الدكتوراه]. بسكرة، الجزائر <https://archives-univ-biskara.dz>

33. شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي (ط1). دار الفكر العربي.

34. صالح، مريم. (2019). انعكاسات ما بعد الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

المنتسبين حديثا. [مذكرة ماستر] <https://archives.univ-biskra.dz>

35. صالح، مريم. (2019). إنعكاسات ما بعد الصدمة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

المنتسبين حديثا [مذكرة ماستر] جامعة حمة لخضر الوادي <https://dsarchives.univ.guelma.dz>

36. طه عبد العظيم، حسين. (2006). الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع.

37. طيبي، إبراهيم الخليل. (2021). تحليل ونمذجة الأخطار الطبيعية الكبرى في ولاية البليدة

مقاربة باستعمال تقنيات الجيوماتيك [أطروحة الدكتوراه في الجغرافيا وتهيئة الإقليم] جامعة باتنة 2

<https://eprints.univ-batna2.dz>

38. العايب، كمال. (2014). أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية

[مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي] <https://theses-algerie.com>

39. عبد الحميد، بن عليا، عبد الحميد، شكاوة. (2012). الإغتراب الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية. [مذكرة ماستر، غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
40. عبد الرحمان، سي موسى، زقار، رضوان. (2002). الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق. (ط1). جمعية علم النفس. الجزائر.
41. عبد القادر، حسين، النابلسي، أحمد. (2002). التحليل النفسي ماضيه ومستقبله (ط1). دار الفكر المعاصر.
42. عبد الله غازي، فايزة. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الضغوط المعاملة الوالدية لدى اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية [أطروحة دكتوراه] جامعة دمشق. سوريا <https://www.damascusuniversity.edu.sy>
43. عثمان، مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية [مذكرة ماجستير]. جامعة الإخوة منتوري قسنطينة <https://www.manara.com>
44. عثمان، مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة الإخوة منتوري] <https://www.asjp.cerist.dz>
45. العربي، بلحاج. (1999). نظرية العامة للإلتزام في القانون المدني الجزائري (ج2، دم، جط) ديوان المطبوعات الجامعية.
46. عروج، فضيلة. (2017). دراسة نفسية لحالة الإجهاد ما بعد الصدمة لدى العازبات المبتورات الثدي من جراء الإصابة بالسرطان. [أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، جامعة العربي بن مهيدي] <https://univ-ghandaia.dz>
47. عسكر، علي. (2009). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (ط1). دار الكتاب بالحديث.

48. عصماء، كوثر غرسة. (2015). *تظاهرات قلق الموت لدى أعوان الحماية المدنية من خلال*

<https://archives-univ-biskra.dz> [مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر]

49. عطابي، عصام. (2014). *العلاقات الإنسانية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية*

*المدنية*. [دراسة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة بوضياف]. المسيلة، الجزائر.

<https://dspace.univ-msila.dz>

50. علي الجيلي عثمان، عكاشة. (2010). *الصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات وسط*

*الأطفال والمرافقين* [مذكرة ماستر] <https://www.dz.res.com>

51. علي، موجود، سليمان قلب سليمان علي. (1989). *دراسات في المسؤولية المدنية في القانون*

*المدني الجزائري*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

52. عيطور، دليلة. (1997). *الضغط النفسي الإجتماعي لدى الممرضين* [رسالة ماجستير في علم

*النفس*]. المعهد علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونية. الجزائر.

53. فرج، عبد القادر. (1993). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. (ط1). دار سعاد الصباح.

54. فرويد، سيغموند. (2006). *الكف العرض والقلق*. (ط1). دار الغرابي. بيروت لبنان.

55. قويدر، علي. (2011). *علاقة الضغط النفسي والمهني ببعض الإضطرابات السيكوماتية*

[مذكرة ماجستير] جامعة الحاج لخضر باتنة.

56. كوروغلي، محمد لمين. (2010). *مساهمة في دراسة محاولة الإنتحار عند المراهق بعد تعرضه*

*لصدمة فشل، الأسباب وإستراتيجيات التكفل النفسي*. [أطروحة ماجستير في علم النفس، جامعة منتوري

*قسنطينة*] <https://depot.umc.edu.dz>

57. كولز، إ، أم. (2011). *المدخل إلى علم النفس المرضي الإكلينيكي* (ط1). دار المعرفة

الجامعية.

58. ماجدة، بهاء الدين، السيد عبيد. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية* (ط1). دار صفاء.
59. مجلة العزيمة. (2005). العدد 5 نوفمبر 2005. الجزائر.
60. مرداس، سميرة، عبد القادر شكاروي، فتيحة. (2023). *الصدمة النفسية من خلال الإنتاج الإسقاطي نماذج لصدمة الإغتصاب وسرطان الثدي. مجلة البحوث والدراسات العلمية.*
61. مزاو، سليمة، وشيخي، عبد العزيز. (2011). *إستراتيجيات التكيف النفسي وصدمة الفيضانات. مجلة الواحات للبحوث والدراسات. غرداية. العدد 15.*
62. مزوز، بركو، بوخميس، بوفولة. (2016). *علم النفس. الصدمي. دار قرنة للنشر والتوزيع. باتنة. الجزائر.*
63. مفوخ الياسين، حموش، حموش. (2010). *الضغط النفسي وعلاقته بظهور القلق لدى أعوان الحماية المدنية [مذكرة ماستر في علم النفس] جامعة مولود معمري.*
64. ملاك، نسيمية. (2017). *الضغط النفسي وقلق الإمتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي [أطروحة دكتوراه] جامعة مولود معمري.*
65. ممدوح، سلامة. (2000). *مقدمة في علم النفس (ط1). دار النصر.*
66. النابلسي، محمد أحمد. (1991). *علم النفس الحروب والكوارث. دار النهضة العربية. بيروت لبنان.*
67. نكل وذنو، هدى. (2014). *الصدمة النفسية عند ضحايا الصدمة الدماغية [مذكرة لنيل شهادة الماجستير]. جامعة سطيف 2 <https://dspace.univ-setif2.dz>*
68. هارون، توفيق الراشدي. (1999). *الضغوط النفسية طبيعتها نظريات برامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الأنجلو المصرية.*

69. هشام طه، سليم. (2021). سلسلة عالم بلا حرائق، الجزء الأول أسباب وأنواع الحرائق. (ط1).

مكتبة النور.

70. وليد، السيد خليفة، عيسى، مراد علي. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي (ط1). دار

وفاء.

71. ويس، راضية. (2006). آثار صدمة الاغتصاب على المرأة. [رسالة ماجستير في علم النفس]

<https://www.abhathna.com>

72. يخلف، عثمان. (2001). علم النفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة (ط1). دار

الثقافة.

73. يعقوب، غسان. (1999). الحروب الكوارث ودور العلاج النفسي "اضطراب الضغط ما بعد

الصدمة" (ط1). بيروت لبنان.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية.

1- Butler et Al (1999), Post traumatic reactions following motor vehicule accident americain family physician, 60 (2).

2- Pierre Morty (1976), Les mouvements individuels de la vie et la mort, Masson, Paris.

3- J. Bergeret (1982), Psychologie, Théorique et clinique, édition Masson, Paris.

4- N. Silamy (1998), Dictionnaire de la psychologie théorique et clinique, 3<sup>ème</sup> édition, Paris.

5- David son. GNeal. J (1996), Abnormal psychologie 6 thed. New York.

6- Claude Barois (1998). Les névroses traumatiques, 2<sup>ème</sup> édition, Paris, France.

الملاحق

## استمارة البحث

أخي العامل:

في إطار إنجاز دراسة علمية خاصة بعمال حماية المدنية الذين تعرضوا إلى الحرائق. نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة، وذلك وفق ما تشعرون به أثناء قيامكم بمهامكم، من خلال وضع العلامة (X) في المكان المناسب. علما أنه يجب الإجابة عن كل العبارات، بحيث لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة.

كما أكد لكم بأن إجاباتكم لنا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

ولكم منا في الأخير جزيل الشكر والتقدير.

تحت إشراف:

- أ. طرطاق

من إعداد الطالبتين:

- قاضي إيمان

- وهيب ديهية

### المحور الأول: البيانات الشخصية.

1- الإسم:

2- السن: سنة

3- المستوى الدراسي:

إبتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي

4- المستوى الإقتصادي:

متوسط  جيد  جيد جدا

5- الحالة الإجتماعية:

أعزب  متزوج  مطلق  أرمل

6- مهنة الزوجة:

7- عدد الأبناء:

ذكور  إناث

8- الأقدمية: سنة

## المحور الثاني: الصدمة النفسية.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	هل تتخيل صورة ذكريات وأفكار عن الخبرة الصادمة التي مررت بها؟					
02	هل تحلم أحلام مزعجة تتعلق بالخبرة الصادمة؟					
03	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرات بأن ما حدث لك سيحدث مرة اخرى؟					
04	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له من هذه الخبرة؟					
05	هل تتجنب الافكار أو المشاعر التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
06	هل تتجنب المواقف والأشياء التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
07	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها (فقدان ذاكرة نفسي محدد)؟					
08	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟					
09	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين أو الإنبساط؟					
10	هل فقدت الشعور بالحزن والحب (أنك متبلد الإحساس)؟					
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقائك على قيد الحياة لفترة طويلة لتحقيق أهدافك في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال؟					
12	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء دائما؟					
13	هل تتناوبك نوبات من التوتر والغضب؟					
14	هل تعاني من الصعوبات في التركيز؟					
15	هل تشعر بأنك على حافة الإنهيار (واصلة معاك على الآخر) ومن السهل تشتيت انتباهك؟					
16	هل تستنار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بانك متحفز ومتوقع الأسوأ؟					

					17 هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة يجعلك تعاني من نوبة ضيق التنفس والرعدة والعرق الغزير وسرعة من ضربات قلبك؟
--	--	--	--	--	--

### المحور الثالث: الضغط النفسي.

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
01	تشعر بالراحة.				
02	تشعر بوجود متطلبات لديك.				
03	أنت سريع الغضب أو ضيق الحال.				
04	لديك أشياء كثيرة تقوم بها.				
05	تشعر بالوحدة.				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية.				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.				
08	تشعر بالتعب.				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور للبلوغ.				
10	تشعر بالهدوء.				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12	تشعر بالإحباط.				
13	أنت ملئ بالحيوية.				
14	تشعر بالتوتر.				
15	تبدوا مشاكلك تتراكم.				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك.				
17	تشعر بالأمن والحماية.				
18	لديك عدة مخاوف.				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين.				
20	تشعر بفقدان العزيمة.				

				21 تمنع نفسك.
				22 أنت خائف من المستقبل.
				23 تشعر بأنك قمن بأشياء ملزم بها.
				24 تشعر بأنك في موضوع انتقاد وحكم.
				25 أنت شخص خالي من الهموم.
				26 تشعر بالإرهاك والتعب الفكري.
				27 لديك صعوبة في الارتقاء.
				28 تشعر بعبء المسؤولية.
				29 لديك الوقت الكافي لنفسك.
				30 تشعر بأنك تحت ضغط مميت.

### Statistiques

	age	niveauetude	niveaueconomiq ue	etatscivile	encienté
N	Valide	50	50	50	50
	Manquante	0	0	0	0

### Tableau de fréquences

#### age

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
21 a 30 ans	8	16,0	16,0	16,0
31 a 40 ans	16	32,0	32,0	48,0
Valide 41 a 50 ans	20	40,0	40,0	88,0
51 ans et plus	6	12,0	12,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

#### niveauetude

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
premaire	2	4,0	4,0	4,0
cem	6	12,0	12,0	16,0
Valide lycee	10	20,0	20,0	36,0
universitaire	32	64,0	64,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

**niveaueconomique**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
moyen	29	58,0	58,0	58,0
bien	13	26,0	26,0	84,0
tres bien	8	16,0	16,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

**etatcivile**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
célébataire	20	40,0	40,0	40,0
marie	28	56,0	56,0	96,0
dévorce	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

**encienté**

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
moins de 5 ans	12	24,0	24,0	24,0
de 6 ans a 10 ans	21	42,0	42,0	66,0
11 ans et plus	17	34,0	34,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

## Echelle : traumatisme psychologique

### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	50	100,0
Observations Exclus <sup>a</sup>	0	,0
Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,912	17

## Echelle : pression psychologique

### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	50	100,0
Observations Exclus <sup>a</sup>	0	,0
Total	50	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,922	30

### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
traumatismepsychologique	50	21,00	61,00	47,8800	11,41900
pressionpsychologique	50	42,00	99,00	69,5800	16,22179
N valide (listwise)	50				

### Corrélations

#### Corrélations

		traumatismepsychologique	pressionpsychologique
traumatismepsychologique	Corrélation de Pearson	1	,933**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	50	50
pressionpsychologique	Corrélation de Pearson	,933**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	50	50

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).