قياس مستوى الإحباط من وجهة نظر عينة من أعوان الحماية المدنية

دراسة ميدانية بوحدة الحجـــار -عنابة-

أ.بن طراد زينة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الإحباط من وجهة نظر عينة من أعوان الحماية المدنية و العاملين بوحـــدة الحماية المدنية بالحجار – عنابة - ، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتصميم استبانة مكونة من 17 فقـــرة ، حيـــث تـــم التحقق من صدقها وثباتها، و وزعت على (36) عون حماية مدنية . وجاءت نتائج الدراسة، أن مستوى الإحبـــاط لـــدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة يعانون من مستوى عالي من الإحباط.

الكلمات المفتاحية: الواقع النفسي ، الإحباط ، الحماية المدنية ، أعوان الحماية المدنية .

Abstract:

The objective of this study was to measure the level of frustration from the point of view of a sample of the civil protection workers and the staff of the Civil Protection Unit in Al-Hajjar - Annaba. To achieve this goal, the researcher designed a questionnaire consisting of 17 paragraphs, Civil Protection. The results of the study showed that the level of frustration among the civil protection officers in the stone unit in Annaba suffers from a high level of frustration.

Keywords: psychological reality, frustration, civil protection, civil protection agents.

1_ تقديم موضوع الدراسة:

في ظل التحول والتغير الذي شاهدته منظمات العمل جراء التطور العلمي فإنه بات لزاما عليها التكيف مـــع هذا الوضع الجديد.و بما أن منظمات العمل الخدماتية تشكل جزءا من ذلك يجب على القائمين عليها الاهتمـــام بـــالمورد البشري ، كونه العنصر التنظيمي القادر على استيعاب المفاهيم ، و الأفكار الجديدة التي تساعد على استغلال الميزات و مواجهة التحديات التي تفرضها الظروف البيئية و الثقافية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية، و لضمان بقاء اســـتمرار هذا المورد البشري تم الاعتماد على العديد من الاستراتيجيات من بينها معرفة الحالة النفسية لعمالهـــا، فمـــثلا عمـــال الحماية المدنية نظرا لطبيعة العمل الذي يقومون به من خلال المهام التي ينجزونها :(إسعاف ،الأنقاض وإطفاء)، فـــإنهم يعانون الكثير من المشاكل و الضغوط النفسية، و لعل منبع هذه الأخيرة هي المواقف التي يتعرضون لها فـــي ميـــدان العمل و غيرها من المواقف التي تترك آثارا سلبية على نفسية عمال الحماية المدنية و التي قد يعبر عنها مـــن خـــلال الشعور بالقلق ، الضيق ،التوتر و الإحباط...

يختلف الناس في الشعور بالإحباط و في القدرة على تحمله بحسب عتبة الإحباط التي توجد عندهم بدرجات متفاوتة فهي موجودة عند بعضهم بدرجات منخفضة أو منخفضة جدا ،و عند البعض الآخر بدرجات متوسطة أو عالية ،و الشخص ذو عتبة الإحباط المنخفضة يشعر بالإحباط بسرعة و في موافق كثيرة،قد لا تسبب الإحباط لكثير من الناس،كما لا يقدر هذا الشخص على تحمل مشاعر الإحباط و لا يتخطاها بسهولة ،و يستسهل اللجوء إلى الحيل النفسية الدفاعية لتحقيق هذه المشاعر،وقد يستغرق في حيله فترات طويلة،و يكتفي بتخفيف مشاعر الإحباط،و لا يواجه أسبابه مواجهة حقيقية .

أما الشخص ذو عتبة الإحباط المتوسط أو العالية فلا يشعر بالإحباط إلا في المواقف التي فيها عوائق شديدة،و يقدر على تحمل مشاعر الإحباط، و يتخطاها بسهولة،و لا تمنعه من مواجهة العوائق بأساليب مباشرة،و لا يلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية بسرعة،وإذا لجأ إليها لا يستغرق فيها فترة طويلة ،إذا سرعان ما يعود إلى مواجهة العوائق بأساليب مباشرة ، و يحسن من استجاباته ويعدل من أهدافه حتى يمكن تحقيقها أو التخلي عنها.

(مصطفى فهمي ، ص170)

كما أن الإحباط يتضمن إدراك الفرد لعائق يقف حجرة عثرة في طريق إشباع الحاجة أو الدوافع ،و أنه إذا كان الدافع قويا و ملحا و العائق موجودا كان الإحباط شديدا ،و يمكن القول أن الإحباط الشديد قد يؤدي إلى تقوية الدافع ،و قد يؤدي إلى إضعافه.

(نعيم الرفاعي ،ص 178-176)

و يعتبر التعرض للإحباط الشديد في بعض الأحيان أمرا عاديا في الحياة اليومية لا يضر بالصحة النفسية ،لأن الإنسان العادي لا يستطيع إشباع جميع رغباته ،و لا يستطيع تحقيق كل أهدافه في الحياة ،فيشعر بالإحباط و القلق و يلجأ للحيل النفسية الدفاعية من حين إلى أخر ،وهذا أمر طبيعي يجب أن نوطن أنفسنا عليه.

(صبره محمد على و أشرف محمد الغني شريت، ص179،ص180)

و في دراستنا الحالية سنقوم بقياس مستوى الإحباط المهني لدى أعوان الحماية المدنية. باعتبار أن عون الحماية المدنية هو العنصر الأساسي في تنفيذ مهام الحماية المدنية المتمثلة في :(إسعاف ،الأنقاض وإطفاء)، و قد سلطنا الضوء في وحدة الحماية المدنية ، لمعرفة مستوى الإحباط المهني الذي يؤثر على أدائه، و فعاليته في العمل، لذلك سعينا في دراستنا إلى الاهتمام بقياس مستوى الإحباط المهني لدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار،بسبب طبيعة العمل الذي ينجزونه، و الذي يعرضهم إلى مواقف مختلفة أثناء قيامهم بمهامهم، وهذه المواقف قد تترك لديهم وقع على حالتهم النفسية.

ومن خلال الدراسات السابقة و الزيارات الميدانية التي قام بها الباحث الى وحدة الحماية المدنية بالحجار ولاية عنابة ومن خلال ما تقدم يمكن تحدد إشكالية الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ✓ هل يعاني أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة من الاحباط ؟
- ✓ ما مستوى الاحباط لدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة ؟

2_ أهمية الدراسة:

يمكن إيجاز أهمية الدراسة انها تساهم في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المتعلقة بالواقع النفسي لعمال الحماية المدنية وخاصة أن موضوع أو دراسة من المواضيع القابلة لتحديث والتطوير والتحسين. كما انها ستفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية في هذا لمجال.

3_ أهداف الدراسة:

- توعية الإدارة المسئولة بأهمية الواقع النفسي و مدى تأثيره على أداء أعوان الحماية المدنية .
- محاولة اتخاذ الإجراءات اللازمة لتحسين أدائهم و إعطاء فعالية أكثر في مجال عملهم .
- الوصول إلى بعض التوصيات التي قد تفيد الوحدة مستقبلا لتجنب الوقوع في نفس الأخطاء تزويد المكتبة العلمية بهذه الدراسة التي تساهم في تسليط الضوء على موضوع غاية في الأهمية و متعلق بقياس الاحباط لدى أعوان الحماية المدنية.
- الإحاطة بمختلف الجوانب المتعلقة بمتغيرات الدراسة.

4_ فرضيات الدراسة:

- يعاني أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة من الاحباط .
- مستوى الاحباط لدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة عالي .

5_ التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1 - تعريف الاحباط إجرائي: يعبر عنه في بحثنا بأنه المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد نتيجة الفشل،حيث يشعر العامل بالضيق و التوتر والقلق و خيبة الأمل و الاكتئاب.

5-2- - تعريف أعوان الحماية المدنية:هم جماعات من الأعوان مهمتهم حماية الأفراد وممتلكاتهم، حيث يقومون بتقديم الإسعافات أثناء حصول حوادث أو كوارث طبيعية، وإخماد الحرائق والبحت عن التائهين والمفقودين ونقل الجرحى والمرضى...الخ

6_ حدود الدراسة: تتمثل فيما يلي:

1.6_ إجراءات الدراسة: تحدد هذه الدراسة بمجموعة من الإجراءات وهي :

- تم استخدام المنهج الوصفي لبلوغ الاهداف المسطرة في الدراسة .
- تم الاعتماد على مقياس من عداد الباحث في هذه الدراسة.
- لمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام المعالج الاحصائي SPSS.

2.6_ الحدود البشرية: تتمثل عينة الدراسة في 36 عون حماية مدنية .

3.6_ الحدود المكانية والزمانية: طبقت هذه الدراسة في وحدة الحماية المدنية بالحجار في شهر ديسمبر من سنة 2016.

المرجع النظري للدراسة:

01- مصادر الإحباط النفسي:

إذا حللنا الإحباط فإننا سنجده على عدة حالات وهي كالتالي:

- قد يكون العائق داخليا أو خارجيا –

أ- المصدر الخارجي للإحباط : وهناك عدة عوائق وهي :

1- اقتصادية: مثل فقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب فيه.

2- مادية: مثل البعد الجغرافي .

3- ثقافية مجتمعية: مثل القواعد و القوانين و الحوافز الاجتماعية ،و الاتجاهات التحيز و التعصب لدى الناس.
4- مهنية :مثل ظروف العمل،لوازم العمل ،و العلاقات بين العاملين .

ب- المصدر الداخلي للإحباط:

1- يكون مصدر الإحباط داخليا بسبب فكرة تقف في وجه الحاجة التي تتطلب الإشباع، أو قيمة أخلاقية أو خبرة سابقة ، وفي مثل هذه الحالات يمكن أن ينقل الإحباط إلى صراع.
2- قد يكون الإحباط خاصا بفرد أو يكون عاما يشمل فئة من الناس.
3- يختلف الأفراد في تأثرهم بالمواقف الإحباطية،فقد يرى فرد في موقف ما عنصر إحباط شديد القوة ،بينما يراه أخر عديم القوة ،وقد يمنح ثالث شعورا بالرضا.
4- يعتمد إدراك الفرد للمواقف الإحباطية على عدة عوامل،انه يعتمد من ناحية على دوافع الفرد و قوتها وطول مدة إعاقتها ،فالإحباط الشديد يحدث نتيجة لدوافع قوية مع عدم قدرة الفرد على إشباعه،وحين تطول المدة يشتد الإحباط، و هو يعتمد من ناحية أخرى على ثقة الفرد بنفسه .

ويمكن القول، أن الفرد الواثق من نفسه يستطيع أن يواجه المواقف الإحباطية الشديدة بقوة، و إن يتغلب على المواقف الإحباطية البسيطة بسهولة ،بينما لا يستطيع ضعيف الثقة بنفسه أن يكون كذلك ،و إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد من ناحية ثالثة على ثقة الفرد بشروط البيئة التي تحيط به، و يدخل في ذلك شروطها الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية ، فالمحيط الذي يسوده ألامان الاقتصادي و العدالة الاجتماعية و الحرية السياسية يمنح أفراده شعورا بالثقة في محيطهم و قوة لمواجهة الواقف الإحباطية و الانتصار عليه .

يضاف لذلك إن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد على مجموعة القيم الأخلاقية التي يحتويها الأنا الأعلى ،ذلك إن هذه القيم قد تقف عائقا أمام إشباع حاجة معينة لدى الفرد ،ولكن هذا الفرد قد لا يشعر بالإحباط الشديد نظرا لان عدم إشباع هذه الحاجة يتفق مع معتقداته و قيمه الأخلاقية و الإنسانية.

(حنان عبد الحميد العناني ، ص 105)

02 - أنواع الإحباط: يمكننا تصنيف الإحباط على لوجه التالي:

1- الإحباط الأولي : و يتضمن شعور الفرد بالحاجة أو عدم وجود ما يحقق إشباع هذه الحاجة، و مثل ذلك عطش التائه في الصحراء و الماء غير موجود.
2- الإحباط الثانوي : ويتضمن وجود الحاجة ووجود الشيء اللازم لإشباعها و لكن هناك عائق يحول دون ذلك، وعلى سبيل المثال قد يشعر الإنسان بالعطش و الماء قريب لكن هناك آخر يمنعه عنه.
3- إحباط ايجابي : وينتج عنه وجود عائق يرافقه تهديد قوي يحول دون إشباع حاجة ملحة، مثل ذلك رجل يرغب في الخروج من بيت لشراء حاجة ملحة لكن دوي الرصاص يمنعه من ذلك.
4- الإحباط السلبي : و ينتج عن وجود عائق لا يرافقه تهديد قوي يحول دون تحقيق الحاجة ،و مثل ذلك فتاة ترغب في شراء فستان لكنها تعزف عن ذلك.
5- الإحباط الداخلي للشخص :و ينتج من صفات الفرد الشخصية مثل وجود عاهات أوأمراض .
6- الإحباط الخارجي البيئي :و ينتج من البيئة المحيطة بالفرد مثل الفقر أو التقاليد الاجتماعية.

(حامد زهران ، سنة 1988 م ،ص127)

03- أثار الإحباط :

إن عملية التكيف تتضمن دافعا يستثير السلوك مع وجود عائق يمنع الفرد من الاستجابة المباشرة (الإحباط) كما تتضمن ،قيام الفرد بعدة محاولات بهدف الوصول إلى استجابة صحيحة ،و قد يصل الفرد إليها و يشعر بالرضا ،و قد لا يحدث ذلك عندها قد يكرر المحاولات من أجل الوصول إلى الهدف ،و قد يشعر باليأس و القنوط ، و يختلف الأفراد في مواجهتهم للمواقف الإحباطية كما سبق و أن تبين .

و يترك الإحباط أثار مهمة في الشخص و في علاقته الاجتماعية و يمكن توضيح ذالك من خلال الأتي :

1- الإحباط و الدافع : اتضح أن الإحباط يتضمن إدراك الفرد لعائق يقف حجرة عثرة في طريق إشباع الحاجة أو الدوافع ،و أنه إذا كان الدافع قويا و ملحا و العائق موجودا كان الإحباط شديدا ،و يمكن القول أن الإحباط الشديد قد يؤدي إلى تقوية الدافع ،و قد يؤدي إلى إضعافه. **(نعيم الرفاعي ، ،ص 178-176)**

2- الإحباط و العدوان : قد يؤدي الإحباطإلى العدوان و لا يظهر الفرد دائما استجاباته العدوانية بل قد يكتبها و يخفيها و من الشائع في المواقف الإحباطية أن يهاجم الفرد مباشرة الأشياء أو الأشخاص الذين هم مصدر إحباطه،و مثل ذالك الطفل الذي يعتدي على زميله بالضرب لأنه من اللعب بدراجته و يتأثر الطفل بنوعية البيئة التي يعيش فيها في إظهار مشاعره العدوانية بصورة مباشرة أو غير مباشرة ،و من وجهة نظر الصحة النفسية يعد من الخطأ كبث المشاعر العدوانية لأن الكبت يؤدي إلى القلق و العصاب و هناك بعض القنوات المعترف بها اجتماعيا تساعد في تصريف المشاعر العدوانية مثل المهارات الرياضية و الرسوم و العمل المسرحي و غيره .

(مصطفى الشرقاوي ، ص 261-260)

04- علاقة الإحباط النفسي بالصحة النفسية :

تختلف علاقة الإحباط بالصحة النفسية بحسب مستوى الإحباط و مرات حدوته ،فعندما يتعرض الشخص للإحباط الخفيف يزيد جهده ،و يتأثر من أجل إزالة العائق و التحايل عليه ،أو يعدل أهدافه أو يؤجلها أو يغيرها بأهداف يمكنه تحقيقها ،و هذا المستوى من الإحباط مفيد من وجهة نظر الصحة النفسية ،لأنه يدفع الشخص إلى تنمية قدراته ،و تحسين استجاباته و أساليب توافقه ،و يشجعه على تنميتها عند أبنائنا ،يضاف إلى هذا أن نجاح الشخص في تحقيق أهدافه يعد جهد و مثابرة ،يمنعه و يرضيه نفسيا أكثر من تحقيقها بسهولة و يسر ، لان المثابرة على بذل الجهد فيها تحد لقدراته ،و إثبات لكفاءته ،و اكتساب للخبرات الجديدة .

من هنا يتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة تعويد أطفلنا من الصغر على تحمل الإحباط ،و مواجهة العوائق والصعوبات بأساليب مباشرة بناءة ،و تدريبهم على تحقيق أهدافهم بالجد و الاجتهاد و المثابرة ،على تأجيل إشباع بعض حاجاتهم و تعديل بعض أهدافهم ،أو تغييرها بما يتناسب قدراتهم و إمكانيتهم ،حتى ترتفع عتبة الإحباط عندهم ،و تتضح شخصيتهم ،و تتحسن قدراتهم و أساليب توافقهم .

و يعتبر التعرض للإحباط الشديد في بعض الأحيان أمرا عاديا في الحياة اليومية لا يضر بالصحة النفسية، لأن الإنسان العادي لا يستطيع إشباع جميع رغباته ،و لا يستطيع تحقيق كل أهدافه في الحياة ،فيشعر بالإحباط و القلق و يلجأ للحيل النفسية الدفاعية من حين إلى أخر ،وهذا أمر طبيعي يجب أن نوطن أنفسنا عليه .

(صبري محمد علي وأشرف محمد غني شربت، ص 179)

و يحول التعبير عن العدوان نتيجة الإحباط دون ظهور أساليب سلوكية أخرى غير عدوانية كما أن تفريغ الطاقة النفسية من خلال العدوان يمنع حدوث العدوان بصورة أخرى. **(عبد السلام عبد الغفار ، ص 112).**

إجراءات الدراسة الميدانية:

1_ المنهج المتبع في الدراسة: في الدراسة الحالية استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها للوصول إلى نتائج . .

2_ مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في أعوان الحماية المدنية العاملين بوحدة الحماية المدنية بالحجار بولاية عنابة و البالغ عددهم **36** عون من المجتمع الكلي و البالغ عددهم **125** عون .

3_ أدوات جمع البيانات:

1.3- أداة الدراسة : تم تصميم هذا المقياس من طرف الباحثين بن طراد زينة و زينو سعاد سنة 2012 . و تم تأكد من صدق و ثبات الأداة من طرف الباحثين . **(بن طراد زينة و زينو ، 2012 ، ص 66)**

4_ أساليب المعالجة الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بند من بنود الأداة وللأداة ككل.

الجدول رقم (1) مقياس الحكم على مستوى الحماية من خلال المتوسط الحسابي لكل بند

تقسيم مدى المتوسط	مستوى القلق	
1 – 1.80	منخفضة جداً	المدى = 5-1 = 4 طول الفئة = 5/4 = 0.80
1.81 – 2.60	منخفضة	
2.61 – 3.40	متوسطة	
3.41 – 4.20	عالية	
4.21 – 5	عالية جداً	

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1 - عرض نتيجة السؤال الأول: ينص السؤال على:

- ✓ هل يعاني أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة من الإحباط ؟
- ✓ ما مستوى الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول رقم (7) يبين نتائج هذا السؤال:

جدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود الأداة

الرقم		البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الإحباط
قياس مستوى الإحباط	1	تنتابك مشاعر الحزن داخل منصب عملك	4.08	1.08	عالي
	2	تنتابك مشاعر اليأس داخل عملك	4.19	0.89	عالي
	3	ينتابك إحساس سلبي لكونك اخترت الالتحاق بهذا العمل	4.31	0.82	عالي
	4	أشعر بعدم الارتياح عن عملي الحالي	4.03	1.11	عالي
	5	اشعر بعدم الرضا عن قواعد وإجراءات العمل الغير واضحة	4.17	1.03	عالي
	6	اعتبر عملي الحالي ممل	3.78	1.02	عالي
	7	أفضل أن أحال إلى التقاعد	3.89	0.95	عالي
	8	اشعر بتدني مستوى قدراتي أثناء مجابهة المهام الموكلة لي	4.11	1.06	عالي
	9	ألوم الآخرين عند حدوث مشاكل في عملي	4.03	1.06	عالي
	10	أحب أن اعمل بمفردي وبعيدا عن الآخرين	4.00	0.86	عالي
	11	على العموم اشعر بأنني ناجح في عملي	3.94	1.01	عالي
	12	اعمل بجد من اجل إثبات ذاتي في عملي	4.11	1.01	عالي
	13	لو تتاح لي الفرصة ثانية لاخترت عملا آخر	3.92	1.18	عالي
	14	أجد صعوبة في ضبط انفعالاتي السلبية بمناسبة تأدية المهام الموكلة لي ضمن هذا العمل	4.08	1.05	عالي
	15	اسعي إلي تجنب تحمل المسؤولية	3.89	1.14	عالي
	16	اشعر بالنفور من زملائي في العمل	4.06	1.17	عالي
	17	تشعر بالندم كونك عون حماية مدنية عندما تمر عليك حالة وفاة غير طبيعية	3.92	1.08	عالي
			4.02		عالي

من الجدول رقم (2) يتضح أن المتوسطات الحسابية للبنود تتراوح بين (3.78 و 4.11) و يعتبر هذا المستوى عالي من الإحباط بالنسبة لكل البنود .

تفسير:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (2) كان قياس مستوى الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية بوحدة الحجار بعنابة عالية و يفسر هذه النسبة العالية من الإحباط الذي يعاني منه أعوان الحماية المدنية كما اورد " حنان عبد الحميد العناني" من بين مصادر الإحباط اقتصادية مثل فقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب فيه. و مادية مثل البعد الجغرافي وثقافية مجتمعية مثل القواعد و القوانين و الحوافز الاجتماعية، والاتجاهات التحيز والتعصب لدى الناس و المهنية مثل ظروف العمل، لوازم العمل، و العلاقات بين العاملين. وكل هذه المصادر المذكورة لمسها الباحث لدى أعوان الحماية المدنية قد ساهمت في رفع مستوى الإحباط.

و يعتبر التعرض للإحباط الشديد في بعض الأحيان أمرا عاديا في الحياة اليومية لا يضر بالصحة النفسية، لأن الإنسان العادي لا يستطيع إشباع جميع رغباته ،و لا يستطيع تحقيق كل أهدافه في الحياة ،فيشعر بالإحباط والقلق و يلجأ للحيل النفسية الدفاعية من حين إلى أخر ، حيث ينتهي الإحباط إلى إضعاف الشخص و يؤدي إلى الاستسلام ، خصوصا إذا

كانت أثار الإحباط شديدة ،و في حالة الاستسلام يشعر الفرد أن المحاولات المبذولة للتغلب على الصعوبات غير مجدية و عليه أن يتحمل أثار الفشل، و مع القنوط الذي ينتهي إليه الحال قد يميل الشخص إلى الاكتئاب و الانغلاق الذهني .

توصيات :

بعد قيامنا بالدراسة الميدانية بوحدة الحماية المدنية – الحجار – و هذا بهدف معرفة مستوى الاحباط لـــدى أعوان الحماية المدنية، من خلال نتائج الدراسة نقترح :

- ✓ توفير مختص نفسي في كل وحدة .
- ✓ تحفيز العمال معنويا إلى جانب المادي لرفع من روحهم المعنوية.
- ✓ حسن استغلال أوقات الراحة وذلك من خلال ممارسة نشاطات أخرى غير الرياضة.
- ✓ قيام الإدارة بعقد اجتماعات تهدف إلى حل المشاكل النفسية الناتجة عن ضغوطات العمل .
- ✓ هناك مواقف النفسية عديدة تؤثر على اداء عمال الحماية المدتية و التي تسمح بفتح مجال آخر للبحث العلمي

المراجع

1. بن طراد زينة و زينو (2012) : الواقع النفسي لدى أعوان الحماية المدنية ، جامعة عنابة .
2. الجريدة الرسمية للحماية المدنية ، الموقع الرسمي .
3. حامد زهران (1988) ،الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف ،القاهرة ، دون ط .
4. حنان عبد الحميد العناني (2000) ،الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،بيروت ط1.
5. صبره محمد علي واشرف محمد عبد الغني شريت(2004) ،الصحة النفسية والتوافـــق النفســـي،دار المعرفـــة الجامعية،مصر، د.ن .ط .
6. عبد السلام عبد الغفار (د ن س) ، مقدمة في الصحة النفسية ،دار النهضة العربية، القاهرة ، دون ط .
7. القانون الداخلي للحماية المدنية .
8. مديرية الوقاية:الحماية المدنية (مارس 2003) ، المؤسسة الوطنية للاتصال والنشر والإشهار .
9. مصطفى الشرقاوي (د ن س) ، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية ،دمشق، د.ن.ط.
10. مصطفى فهمي (دن س) ،الصحة النفسية دراســـات فـــي ســـيكولوجية الثقافـــة ، دار النشـــر و التزوزيـــع الإسكندرية، مصر،د.ن.ط.
11. نعيم الرفاعي (1987) ، الصحة النفسية ، دار العربية للنشر و التوزيع ، دمشق، دن ط.