



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في نشاط بدني ترويحي رياضي ترويحي

تحت عنوان:

إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى

الاطباء في ظل جائحة كورونا

دراسة ميدانية أجريت على مستوى المستشفيات لولاية معسكر

إشراف الأستاذ:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطالب

• بلجيلالي كمال

• دحو مختار

السنة الجامعية: 2021/2020



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلْنَا اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ  
تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ  
عَلَيْكَ عَظِيمًا).

صدق الله العلي العظيم  
(سورة النساء / الآية 113)



إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

دحو مختار

## الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره  
والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي المقام والجود .  
ففي البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي  
ومعلمي الدكتور بوعزيز محمد ، وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي  
عدلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الجاري  
عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان  
إلى الأساتذة المحكّمين ، أسأل الله أن يسدّ خطاهم ويمد في عمرهم .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من أساتذتي في معهد التربية البدنية  
وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - الذين أفادوني بعلمهم .  
وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي أمي و أبيي ، داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من  
كل سوء ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى  
كل من أسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في إنجاز هذه المذكرة والتمس  
العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتزاف بفضلهم .

## الطالبان الباحثان

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة : إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الاطباء في ظل جائحة كورونا

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا.

مستعينا بعينة قدرت ب 35 طبيب موزعين إلى مجموعتين إحداهما 20 طبيب ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 15 طبيب لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا باستبيان الضغوط المهنية . و عليه افترض الطالبان أنه يتميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية. و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. و كانت أهم النتائج يتميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية.

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .
  - اختبار مان وتني (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين .
  - اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .
- وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)

## **Résumé de la recherche**

### **Titre de l'étude: Contributions de l'activité récréative sportive à l'atténuation des pressions professionnelles des médecins dans le cadre de la pandémie de corona**

L'étude visait à connaître l'étendue des contributions des activités sportives récréatives à l'atténuation des pressions professionnelles des médecins à la lumière de la pandémie de Corona.

A l'aide d'un échantillon de 35 médecins répartis en deux groupes, l'un est constitué de 20 médecins pratiquant des sports de loisir et le second échantillon est constitué de 15 médecins ne pratiquant aucune activité sportive. L'approche descriptive a été utilisée à l'aide du questionnaire de stress professionnel . Et on suppose que les médecins qui pratiquent sports récréatifs sont caractérisés par des faibles pressions professionnelles , tandis que les médecins non pratiquants sont caractérisés par niveau de pression élevé . et la deuxième hypothèse est qu'il existe des différences significatives au niveau de significativité  $\alpha \leq 0.05$ ) du niveau de stress professionnel entre praticiens et non praticiens . et les résultats les plus importants ont été les médecins qui pratiquent sports récréatifs sont caractérisés par des faibles pressions professionnelles , tandis que les médecins non pratiquants sont caractérisés par niveau de pression élevé.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées:

Moyennes arithmétiques.

–Test de Man Whitney (u) de deux échantillons indépendants.

Test (T) test pour deux échantillons indépendants.

Test de Levene pour l'homogénéité.

–Coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué avec le programme SPSS25

## المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	<b>الجانب النظري</b>	
	<b>التعريف بالبحث</b>	
1	المقدمة	1.1
4	مشكلة البحث	2.1
5	فروض البحث	3.1
6	أهداف البحث	4.1
7	أهمية البحث	5.1
7	مصطلحات البحث	6.1
8	الدراسات السابقة و المشابهة	1.2
17	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	2.2
	<b>الفصل الأول : الترويح و الترويح الرياضي</b>	
24	تمهيد	
24	مفهوم الترويح	1.1
26	أنواع الترويح	2.1.1
26	نشاط ترويحي فعال	1.2.1.1
26	نشاط ترويحي غير فعال	2.2.1.1
26	أقسام الأنشطة الترويحية	3.1.1
26	الترويح الثقافي	1.3.1.1
26	الترويح الفني	2.3.1.1



27	الترويج الاجتماعي	3.3.1.1
27	الترويج الخلوي	4.3.1.1
27	الترويج العلاجي	5.3.1.1
28	الترويج التجاري	6.3.1.1
28	الترويج الرياضي	7.3.1.1
28	الترويج والاسترخاء	8.3.1.1
29	العوامل المؤثرة في الترويج	4.1.1
30	الجنس	1.4.1.1
30	السن	2.4.1.1
31	دوافع الترويج	5.1.1
32	دوافع اكتساب الصحة واللياقة البدنية	1.5.1.1
32	دوافع الميول الرياضي	2.6.1.1
32	دوافع قضاء وقت الفراغ	3.5.1.1
32	دوافع النواحي العقلية والنفسية	4.5.1.1
32	مكونات الدوافع الاجتماعية والخلقية	5.5.1.1
33	اهمية الترويج	6.1.1
34	الترويج الرياضي	2.1
34	تعريف الترويج الرياضي	1.2.1
34	اهمية الترويج الرياضي	3.2.1
35	اهداف الترويج الرياضي	4.2.1
35	الأهداف الصحية	1.4.2.1
35	الأهداف البدنية	2.4.2.1
36	الأهداف المهارية	3.4.2.1
36	الأهداف التربوية	4.4.2.1
37	الأهداف النفسية	5.1.2.1
37	الأهداف الاجتماعية	6.4.2.1
38	الأهداف الثقافية	7.4.2.1

38	الأهداف الاقتصادية	8.4.2.1
39	هدف الوقاية من المدينة الحديثة	9.4.2.1
39	أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي	5.2.1
39	الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط	1.5.2.1
40	الألعاب أو الرياضات الفردية	2.5.2.1
40	الألعاب أو الرياضات الزوجية	3.5.2.1
40	الألعاب أو الرياضات الفرق	4.5.2.1
41	خصائص الترويج الرياضي	6.2.1
42	مميزات النشاط الترويج الرياضي	7.2.1
43	خلاصة	
	الفصل الثاني: مفهوم الضغوطات المهنية و مفهوم كوفيد - 19	
45	تمهيد	
45	أولا :تعريف الضغط المهني	2
45	تعريف الضغط المهني	1.2
46	عناصر الضغط المهني	2.2
46	عنصر المثير	1.2.2
46	عنصر الاستجابة	2.2.2
47	عنصر التفاعل	3.2.2
47	عنصر الإدراك	4.2.2
47	عنصر الفروق الفردية	5.2.2
47	تصنيفات الضغط المهني	3.2
47	الضغوط الايجابية	1.3.2
47	الضغوط السلبية	2.3.2
49	النماذج المفسرة للضغط المهني	4.2
49	-نموذج "كارازاك" (Modèle de Karasek (1979) :demande/contrôle)	1.4.2
52	نموذج "كوبر ومارशल" (Modèle de ) (1979)	2.4.2

	(Cooper&Marshelle	
53	نموذج "سيغريست" : مجهود / مكافأة (1996) (Modèle de ) (Siegrist	3.4.2
54	نموذج "جيبسون" وزملاؤه (1982) (Modèle de Gibson&al)	3.3.4.2
55	مصادر الضغط المهني	5.2
58	مصادر الضغط المهني لدى الأطباء	1.5.2
59	مفهوم الطب	6.2
61	تعريف مهنة الطبيب	1.6.2
63	حقوق وواجبات الطبيب	2.6.2
63	حقوق وواجبات الطبيب ضمن قانون الممارسين الطبيين العاميين والمتخصصين	1.2.6.2
65	الواجبات المنصوص عليها ضمن الأمر 03/06 المتضمن قانون الوظيفة العامة	2.2.6.2
66	الحقوق المحددة ضمن القوانين الخاصة بالممارسين الطبيين	3.2.6.2
68	كوفيد19	7.2
68	تعريف كوفيد -19	1.7.2
68	كيف ينتشر فيروس كورونا	2.7.2
69	ما هي أعراض كوفيد 19	3.7.2
69	هل يمكن الوقاية من كوفيد 19	4.7.2
69	ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالمرض	5.7.2
71	الخاتمة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
75	تمهيد	
75	منهج البحث	1.1
75	مجتمع وعينة البحث	2.1
75	مجالات البحث	6.1

76	ضبط متغيرات البحث	4.1
80	المتغيرات المشوشة (المحرجة )	5.1
81	الأسس العلمية للأداة	6.1
90	التجربة الرئيسية	7.1
90	الوسائل الإحصائية	8.1
92	خلاصة	
	<b>الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
94	تمهيد	
94	عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين	1.1.2
96	عرض نتائج التوزيع الطبيعي	2.1.2
97	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	2.2
98	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	3.2
106	الاستنتاجات	4.2
107	مناقشة النتائج بالفرضيات	5.2
110	التوصيات	6.2
111	خاتمة	
113	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

### قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
52	نموذج مجهود /مكافأة "لسيغريست" (Siegrist) (Marien،2012،p.61)	-1
54	نموذج "جيبسون" وزملاؤه (Gibson& al) للضغط المهني	-2
55	نموذج مجهود /مكافأة "لسيغريست" (Siegrist) (Marien،2012،p.61)	-3

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
48	مقارنة بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية	-1
50	نموذج "كارازاك" (Karasek): تقاطع متطلبات العمل ودرجة التحكم	-2
77	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	-3
77	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية .	-4
78	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .	-5
79	قيمة اختبار مان ويتي (U) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.	-6
80	قيمة مان وتي U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.	-7
82	مكونات مقياس الضغوطات المهنية	-8
82	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوطات المهنية	-9
83	صدق الاتساق الداخلي لمحور عبء العمل	-10
84	صدق الاتساق الداخلي لمحور صراع الدور	-11
85	صدق الاتساق الداخلي لمحور	-12
86	صدق الاتساق الداخلي لمحور التفاعلات المهنية .	-13
87	صدق الاتساق الداخلي لمحور نظام الأجور و المكافآت والترقيات	-14
87	الصدق البنائي لمقياس الضغوطات المهنية	-15
88	معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوطات المهنية:	-16
89	معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوطات المهنية باستخدام التجزئة النصفية	-17
94	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	-18
96	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية المتوسطات	-19
98	الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقويم في متغير الضغوط المهنية	-20

	لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	
101	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار ت ستيودنت:	-21
102	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار ت ستيودنت:	-22
103	يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث باستعمال اختبار مان ويتي (u) :man withney	-23
103	يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار ت ستيودنت:	-24
104	يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الخامس باستعمال اختبار مان ويتي (u) :man withney	-25
105	يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمقياس ككل باستعمال اختبار مان ويتي (u) :man withney	-26

التعريف بالبحث

## المقدمة:

مما لا شك فيه أن الدول المتقدمة لم تصل إلى ما وصلت إليه من تقدم إلا بفضل شعوبها، فمعيار التقدم في أي دولة لا يقاس بحجم ما تمتلكه من ثروات طبيعية، بقدر ما يعتمد على حصيلة ما تيسره لها ثرواتها البشرية من علم و ثقافة و سلوك و مهارة . وفلسفة التقدم في أي زمان و مكان تعتمد أساسا على رصيد الثروة البشرية و كيفية تنميتها واستخراجها ومن ثم الاستفادة منها .ومعلوم أن بناء الإنسان هو أصعب أنواع البناء إذ يتطلب التوازن بين النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية من جهة، والقدرة على تحقيق الهدف الذي يبني من أجله هذا الإنسان من جهة ثانية، لذا كان بناء الإنسان جسميا و خلوه من الأمراض مهما كي يكون قادرا على العمل و الإنتاج و دفع عجلة التنمية إلى الأمام. فقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة من قبل الهيئات والمنظمات الصحية، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قبل مختلف الأعمار ولكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الأمريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية (linda,2014,p10)

ويوضع البروفيسور filfridkindermen رئيس المعهد الطب الرياضي بجامعة سار أن القيام بنشاط بدني بانتظام لا يمنع الشيخوخة ولكن يؤجلها بصور واضحة ، ويقول kindermen أن العدو البطيء وركوب الدرجات والسباحة هي أنسب الرياضات لصحة القلب و الدورة الدموية . ( سلامة ، 2008 ، ص 424 – 425 ) . وهنا يظهر دور المجتمع المتمثل في التربويين الرياضيين في توظيف معارفهم وخبراتهم في إيجاد برامج الترويج التي تتناسب مع عمال الصحة وخاصة الأطباء



والتي تلعب دورا مهما في التوعية والوقاية والعلاج ، لدى نجد في الدو المتقدمة أن التشجيع على ممارسة الرياضة إمتد ليصبح موضع إهتمام بالنسبة للمهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال أصبح موضوع لياقة البدنية هاجسا للكثير منهم (الودود ، 2016 ، صفحة 28 ) .

وهذا ما أكده كل من أبو المجد والنمكي على أن الألعاب الترويحية تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية و تعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية و التنفس ومختلف أجهزة الجسم .(أبو المجد ، النمكي ، 2001 ، ص 20).

ويعد الأطباء أكثر معاناة نسبية من غيرهم من الضغوط النفسية والمهنية لما تنطوي عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات ومطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معنيا من الطاقة الجسمية والنفسية لانجازها وإذا زاد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل، فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها ويسبب ضغطا نفسيا ومهنيا .

ويضطر الأطباء لمواجهة المواقف الصعبة إلى البحث عن أهم السبل والنبيلة لعلاج المرض والسهر على تلبية حاجاتهم ،وعليه فالطبيب يواجه الضغوط محاولا التعامل معها وتخفيف أثارها وحلها، فيستخدم من أجل ذلك الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة لخفض حدة التوتر والقلق والإحباط الذي يشعر به.

ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الضغوطات المهينة لدى الأطباء و التي نهدف من خلالها إلى

إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من القلق والإحباط والتوتر النفسي لدى الأطباء والفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة.

في البحث العلمي، لذلك قسمنا دراستنا إلى بايين، الأول كان النظري الثاني كان تطبيقي حيث الباب النظري يتكون ثلاثة من ثلاثة فصول، الفصل الأول يتمحور حول الأنشطة الترويحية ، والفصل الثاني تناولنا فيه الضغوطات النفسية والمهنية أما بالنسبة للفصل الثالث تناولنا فيه الأطباء وكورونا.

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين الفصل الأول يحتوي على طرق ومنهجية البحث والفصل الثاني يدور حول عرض النتائج وتحليلها واستنتاجاتها.

## 2.1. مشكلة البحث:

تشير الدراسات الحديثة الى أن حركة الانسان المعاصر انخفضت بشكل كبير عما كانت عليه من قبل نتيجة تغير العادات الصحية التي كان يتبعها الانسان سابقا ، وخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ، حيث أصبح الخمول يسيطر على

حياته وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فان أكثر من مليوني نسمة يموتون سنويا

في العالم بسبب إجهاد العمل و سرعة إيقاع الحياة و نقص التمارين الرياضية. ففي الجزائر صرحت وزارة الصحة والسكان سنة 2010 أن نسبة الأمراض المرتبطة بنقص النشاط البدني و نقص الحركة هي في ازدياد من سنة لأخرى، وهذا ما أشارت إليه المنظمة العالمية للصحة أن 53 % من النساء و 36 % من الرجال في الجزائر يعانون من الوزن الزائد والسمنة، وهي في وتيرة مستمرة .(علي ، 2010) أن النتائج السلبية التي تترتب عن الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها الأطباء ينبغي عدم إغفالها و غرض الطرف عن مصادر المسببات هذه الضغوط ، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومضاعفات وبالتالي محاولة الوصول للأطباء التكيف لايجابي مع هذه الضغوط النفسية.

النشاط البدني الترويحي يعتبر أحد الدعائم الأساسية في تكوين أفراد في مختلف الجوانب النفسية ومعرفية واجتماعية عملا على رقي والازدهار وتطور الاجتماعي ،ولد اهتمت الدول المتقدمة بالترويج لإدراكها بأنه يعد أفضل وسيلة للاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العيد من القيم البدنية والخلفية والاجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية والمهنية.

والترويح البدني أو الرياضي أصبح جزءا من النظام التربوي الاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وإنتاجية أفراده وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

هذا وتعتبر الضغوط المهنية من أكثر المشكلات التي يعاني منها الأطباء حيث تصدر عنهم أشكال متعددة من الضغوط النفسية المختلفة كالقلق، والإحباط، والتوتر النفسي وغيرها من المشكلات النفسية .

#### 1.2.1. السؤال العام :

ما مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط

المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا ؟

#### 2.2.1. التساؤلات الفرعية:

1 - ما هو مستوى الضغوط المهنية لدى الأطباء الممارسين غير الممارسين للنشاط

الترويحي الرياضي في ظل جائحة كورونا ؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى

الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

#### 3.1. فروض البحث :

#### 1.3.1. الفرضية الرئيسية:

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط المهنية

لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا.

### 2.3.1. الفرضيات الفرعية :

- 1- يتميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

#### 4.1. أهداف البحث:

##### 1.4.1. الهدف العام:

معرفة مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا.

##### 2.4.1. الأهداف الفرعية:

1 - معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وغير الممارسين في ظل جائحة كورونا.

2 - تحديد الفروق في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

### 5.1. أهمية البحث:

- الدور الذي تلعبه الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي للأطباء في ظل الجائحة .
- إعطاء حافز يدفع الأطباء لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .
- انجاز مردود علمي يكون خلفية لدراسات مستقبلية ومردود اجتماعي ذو قيمة اجتماعية للحد من الضغوطات النفسية والمهنية لدى الأطباء .
- إدراك دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي مختلف العقبات النفسية .
- يجب استثمار أوقات الفراغ بالطريقة الايجابية والنافعة ، وتبيان أهمية المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية كأداة للوقاية من الضغوطات المهنية .

### 6.1. مصطلحات البحث :

**1.6.1. الترويح :** يدل على إشباع حاجات الإنسان الأساسية كطعام والحاجة إلى الأمن والطمأنينة أو الابتكار أو المغامرة وغيرها من حاجات الإنسان .  
والترويح يشمل كل ما يقوم به الإنسان مجرد رغبته في ذلك على أن يكون هذا النشاط إنسانياً مقبولاً نافعا .(قاسم حسن حسين ، 1998).

**2.6.1. الترويح الرياضي :** هو أحد أنواع الأنشطة الترويحية ، وقد أصبح جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في كل مجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فعالية وإنتاجية أفراده وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته ..(مجمع اللغة العربية ، 2004، صفحة 100).

**3.6.1. تعريف الضغوطات المهنية :** هي مجموعة من المشيريات التي تتواجد في بنية عمل الأفراد ، ينتج عنها مجموعة ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الفرد في العمل

أو في حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي على الضغوط. (بسيوني، 1995، صفحة 14)

**4.6.1. الأطباء :** يعرف الطب بأنه من العلاج ، وهو العلم الذي يجمع خبرات الإنسانية في الاهتمام بالإنسان وما يعتريه من اعتلال والأمراض وإصابات تنال من بدنه ، فمهنة الطبيب هي الوظيفة المرتبطة بتقديم العلاج الطبي للمرضى الذين يعانون من الإصابات والأمراض ، وتشمل وصف العلاجات التقليدية مثل : العقاقير وتوفير الرعاية الصحية الأولية .

**5.6.1. كورونا :** اكتشف فيروس جديد يسمى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف 2) كمسبب لنفسي أحد الأمراض التي بدأت في الصين سنة 2019 وسمي المرض الناتج عنه : مرض فيروس كورونا 2019(كوفيد 19).

في 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها صنفت كوفيد 19 كجائحة، تراقب المجموعات المختصة بالصحة العامة الجائحة وتنتشر التحديثات على الانترنت ، وفي هذه المجموعات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CPC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول منع انتشار الفيروس لتجنب الإصابة بالمرض يجب :

- تجنب الازدحام والأماكن المغلقة .
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل .
- ارتداء الكمامة .

2. الدراسات السابقة والمثابفة :

**تمهيد :** قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بتقديم بعض الدراسات السابقة و البحوث المثابفة التي لها علاقة مع الموضوع في مختلف القطاعات و إن كانت

هناك دراسات تناولت الضغوطات المهنية و النفسية و ممارسة النشاط الرياضي الترويحي نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، و المتمثلة في الضغوطات المهنية و ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، و بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح للطلاب الباحثان من إطلاع و دراسة، و إن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، و قد قام الطالبان الباحثان بتصنيف الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى :

أولا : دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

ثانيا : دراسات تناولت الضغوطات المهنية و النفسية .

ثالثا : : دراسات تناولت فيروس كورونا .

1.2. عرض الدراسات :

1.1.2. دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

1.1.1.2. دراسة بوزيدي منير 2006:

بعنوان : "فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقائية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين.

هدف الدراسة : معرفة الأوقات التي يكون فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا .

معرفة العوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة

الترويحية الرياضية .

التعرف على حجم الممارسة الرياضية في الأوقات الفراغ وميول الطالب في اتخاذ

النشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام وحالات

القلق بشكل خاص .



**المنهج :** استخدم الباحث المنهج الوصفي ، ولجمع البيانات والمعلومات استخدم

استبيان ، الاختبار، المقابلة .

### 2.1.1.2. دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020

**بعنوان :** دور الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

**هدف البحث :** معرفة الضغوطات النفسية في مركز الحماية المدنية في ولاية سعيدة و كذا إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي مختلف العقبات النفسية .  
**المنهج :** تبنت الدراسة المنهج الوصفي .

**عينة البحث :** كانت عينة البحث عبارة عن مجموعة أعوان الحماية المدنية وعددهم 25 فرد.

**أداة البحث :** تم استخدام استبيان موجه لأعوان الحماية البدنية .  
**أهم النتائج :** الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و إن النشاط الرياضي الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية .

### 3.1.1.2. دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019

**بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية عند الأطباء**

**هدف الدراسة :** هدفت الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوطات المهنية عند الطبيب و معرفة أهم الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات .  
**المنهج :** الوصفي التحليلي في معالجة البيانات الإحصائية .

**عينة البحث :** كانت عينة البحث عبارة عن 50 طبيبا من أصل 74 طبيب يزاول نشاطه المهني بهذه المؤسسة حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، و الغير الممارسين .

أداة البحث : تم توزيع استبيان عليهم لملائمته و متطلبات البحث .  
أهم نتائج الدراسة :

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب .  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و  
الغير الممارسين .

#### 4.1.1.2. دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018

بعنوان : أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الضغوطات النفسية لدى مرضي  
الصحة العمومية .

هدف الدراسة : التعرف على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لتخفيف  
الضغوطات النفسية عند مرضي الصحة العمومية .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية و تمثلت في 60 ممرضا و 25  
ممرضة.

أداة البحث : تم الاعتماد على استبيان في جمع المعلومات من أجل ضبط الاسس  
العلمية للاستمارة .

أهم النتائج : جل مرضي الصحة العمومية يمارسون النشاط الترويحي الرياضي بشكل  
مستمر إلى حد ما كما أن لممارسة النشاط الترويحي بشكل مستمر له انعكاس إيجابي  
كبير على مستوى الاداء المهني مما يعبر عن نتيجة ممارسة النشاط الترويحي  
الرياضي .

#### 5.1.1.2. دراسة بن لزرق إبراهيم 2012

بعنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية على كبار السن  
40-50 سنة

هدف البحث : إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي و أهميته في تحسين الحالة  
النفسية للأفراد .

التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الترويحية في التعامل و كسب ثقة الغير و  
روابط الصلة و التفاهم بين الأشخاص .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 20 فرد

أهم النتائج : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لدى كبار السن .

6.1.1.2. دراسة هاشم مصطفى 2015

بغوان : أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى الأطباء و الممرضين العاملين في المستشفيات الحكومية .

هدف البحث : تهدف الدراسة التي بين ايدينا الى المعرفة مدى اهمية الممارسة الرياضية الترويحية على مستوى الصحة النفسية لدى العاملين في قطاع الصحة (اطباء ممرضين ) عينة الدراسة : حيث تكونت عينة الدراسة من 15 طبيب جراح و 15 ممرض عاملين في غرفة الانعاش حيث استخدم الطالبان الباحثان المنهج : النهج الوصفي

أداة القياس : مقياس الصحة النفسية لاحمد مريم (2008) المدعم بالاستمارة لتحديد نسبة العاملين في قطاع الصحة (الاطباء ممرضين) الذين يمارسون الرياضة الترويحية و كذا لمقارنة مستوى الصحة النفسية لديهم اي لدى العاملين في قطاع الصحة (الاطباء الممرضين) الذين يمارسون الرياضة الترويحية من اولئك الذين لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي حيث اسفرت نتائج هذه الدراسة على يلي أهم النتائج : يمكن اعتبار ان ممارسة الرياضة الترويحية من طرف الاطباء و الممرضين يمكن ان تساعدهم في التخلص من الضغوطات الناجمة عن ممارسة مثل هذه المهن التي يتعرض صاحبها الى العديد من المشاكل النفسية و كذا تحسين مستوى صحتهم النفسية لذا يوصي الباحثان بضرورة خلق فضاءات زمانية يمارس فيها الاطباء و الممرضون الرياضات الترويحية بمختلف انواعها

### 7.1.1.2. دراسة بشير بوعلام و براكه بوزيان 2018

بعنوان : دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية عند الأطباء .

هدف الدراسة : محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب و معرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاولتهم لمهامهم و كذا تحسيس الاطباء بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي. منهج البحث : المنهج الوصفي التحليلي .

عينة البحث : اختار الطالبان 50 طبيبا من أصل 74 طبيب يزاولون مهنة التمريض حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير ممارسين .

أداة البحث : تم توزيع استبيان عليهم لملائمتهم و متطلبات البحث .

اهم النتائج : النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

### 2.1.2. دراسات تناولت الضغوطات المهنية و النفسية .

#### 1.2.1.2. دراسة توليفر 1994

و التي كانت بعنوان ضغوط النفسية و العملية التي تواجه العاملين في التمريض و رؤساء الأقسام العاملين في الرياضية الصحية الحرجة

هدف البحث : و هدفت إلى التعرف على درجة الضغط النفسي التي تواجه العاملين في التمريض ، و رؤساء الأقسام باختلاف سنوات الخبرة .

المنهج : استخدم المنهج الوصفي.

عينة البحث : تكونت عينة البحث من (48) ممرض و ممرضة و (12) رئيس قسم .

أداة البحث : استخدم الباحث استبيان أعدها لقياس درجة التعرض للضغوطات النفسية و ضغوط العمل .

أهم النتائج : توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الممرضين و رؤساء الأقسام على أبعاد المقياس كما أشارت إلى أن الضغوطات النفسية العملية أكثر شدة تتمثل بعبء العمل الزائد و الصراع مع الأطباء و موت المرضى .

#### 2.2.1.2. دراسة شوستير 1999

بعنوان : ضغوط العمل لدى العاملين في التمريض في أقسام العناية الحديثة .

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى تحديد تكرارات ضغوط العمل ، و شدتها لدى العاملين في التمريض و تحديد ما إذا كانت هناك ضغوط عمل أكثر تأثيرا لدى أفراد العينة في ذلك المستشفى .

المنهج : استخدم المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 44 ممرضا و ممرضة من أقسام العناية الحديثة في المستشفى بكندا .

أداة البحث : استخدم الباحث اختبار ضغط العمل لدى الممرضين و الممرضات في قسم العناية المركزة تزيد عن غيرها لكثرة الحوادث الخطيرة و الحرجة .

أهم النتائج : مصادر الضغوط لدى عينة البحث تمثلت في ضغط الأطباء و أهالي المرضى و أصدقائهم إضافة إلى ضغوط المطالب العائلية و الاجتماعية .

#### 3.2.1.2. دراسة محمد سليم خميس 2013

بعنوان الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي .

هدف الدراسة : دراسة مستوى الضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي للمؤسسة الاستشفائية العمومية المتمثلة في الأطباء و الممرضين و أعوان التخدير .  
منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 120 عامل بالمؤسسة الاستشفائية العمومية بورقلة .

أداة البحث : تم استخدام مقياس الضغوطات النفسية .

نتائج الدراسة : عمال القطاع الصحي يعانون من مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية كما أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية و الجنس .

#### 4.2.1.2.دراسة رزان اسماعيل 2015

بعنوان مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضين و الممرضات .  
هدف البحث : التعرف على الضغوطات المهنية التي يتعرض لها الممرضون و الممرضات العاملين في مستشفى الأسد الجامعي وفقا لمتغيرات ( النوع و الحالة الاجتماعية )

المنهج : المنهج الوصفي

عينة البحث : وقد تكونت عينة الدراسة من (120) ممرضا و ممرضة من مختلف الأقسام في المستشفى ، و استخدمت الباحثة مقياسا للضغوطات النفسية المهنية من إعدادها ،

أهم النتائج : وقد خلصت الدراسة إلى نتائج التالية :

- يعاني أفراد العينة من ممرضون و ممرضات من ضغوط نفسية كبيرة (59-64) إذ شكل البعد المادي المرتبة الأولى يليه بعد بيئة العمل ثم البعد النفسي في المرتبة الاخيرة .

#### 5.2.1.2.دراسة ليلي قرقاح 2018

بعنوان الضغوط المهنية و علاقتها بالأمن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الأمراض العقلية ( دراسة ميدانية بمدينة قسنطينة و سكيكدة )

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط المهنية لدى عمال مستشفيات الأمراض العقلية و التعرف على مستويات الشعور بالأمن النفسي لديهم كما هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية و الشعور بالأمن النفسي .

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي

عينة البحث : و قد تكونت عينة البحث من 88 عاملا من عمال الصحة بواقع 35 عاملا و 53 عاملة في مستشفى الامراض العقلية جبل الوحش قسنطينة و مستشفى العروش بسكيكدة

أداة البحث : تطبيق مقياس الضغوطات المهنية من عداد عبد المجيد أبو نبعة .  
مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير .  
أهم نتائج الدراسة :

مستوى الضغوطات المهنية لدى العاملين في مستشفيات الامراض العقلية مرتفع نسبيا  
مستوى الامن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الامراض العقلية منخفض .

### 3.1.2. دراسات تناولت فيروس كورونا ( جائحة كورونا )

#### 1.3.1.2. دراسة محمود السيد هاشم 2019

بعنوان : دوافه ممارسة انشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا المستجد.  
هدف البحث : التعرف على الدوافع التي من شأنها أن تزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا .  
المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي .  
عينة البحث : عينة قوامها (478) من كبار السن .  
أداة البحث : و تمثلت في تصميم الباحث قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا .

أهم النتائج : وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقا لمتغير الجنس لصالح الرجال من كبار السن في جميع محاور القائمة .

#### 2.3.1.2. دراسة د. محمد السيد اسماعيل 2019

بعنوان دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا  
هدف الدراسة : يهدف البحث إلى دراسة و تحليل دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة كورونا .

واقع دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا  
منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة الصدفية و قد بلغ حجم العينة 612 فرد  
بالإضافة إلى 50 فرد للدراسة الاستطلاعية  
أداة البحث : تطبيق مقياس دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة  
كورونا.  
أهم نتائج الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل جائحة كورونا و  
الغير ممارسين في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا .  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لتوع النشاط الترويحي الممارس في المنزل في  
الدوافع البدنية و الصحية و الدوافع الاجتماعية لصالح النشاط الرياضي الترويحي .

## 2.2. التعليل على الدراسات:

نظار لتعدد المتغيرات المتضمنة ببحث و المتمثلة القدرات البدنية والوظيفية

وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيح للطالبان الباحثان من

إطلاع و دراسة , و إن قلت خاصة في ما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية

الرياضية حيث وجد الطالبان صعوبات في إيجاد هذه الدراسات وفي الأخير التوصل

إلى ما يلي

### 1.2.2. من حيث المنهج:

لاحظ الطالبان الباحثان من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي  
لجميع الدراسات والبحوث مثل دراسة بوزيدي منير 2006 ، دراسة خوجة أحمد وليد  
و بلرمدة محمد أمين 2020 دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة  
الزهراء 2019 ، دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018 ، دراسة بن



لزرقي إبراهيم 2012 ، دراسة هاشم مصطفى 2015 ، دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 ، دراسة توليفر 1994 ، دراسة شوستير 1999 ، دراسة محمد سليم خميس 2013 ، دراسة رزان اسماعيل 2015 ، دراسة ليلى قرقاح 2018 ، دراسة محمود السيد هاشم 2019 ، دراسة د. محمد السيد اسماعيل 2019

**2.2.2. من حيث العينة:**

لقد تباينت الدراسات في حجم و جنس و كيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر ب 625 فرد مثل دراسة د. محمد السيد اسماعيل 2019 ومنها ما قدرت ب من 30 إلى 90 فرد مثل دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019 و دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018 و دراسة هاشم مصطفى 2015 و دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 و دراسة توليفر 1994 و دراسة شوستير 1999 و دراسة ليلى قرقاح 2018

و أما من ناحية الجنس فمنهم ذكور و منهم إناث كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة القصدية مثل دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019 و دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018 و دراسة هاشم مصطفى 2015 و دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 و دراسة توليفر 1994 و دراسة شوستير 1999 و دراسة ليلى قرقاح 2018

**3.2.2. من حيث الأدوات:**

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من استبيان كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث إلى المقاييس والاستبيانات و نجدها في كل الدراسات .

**4.2.2. المعالجة الإحصائية:**

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات

الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة .  
اما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتني u لعينتين مستقلتين .  
و اختبار ت تستيودنت لعينتين مستقلتين.

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss23 في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة .

## 5.2.2. من حيث النتائج:

الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و إن النشاط الرياضي الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية .  
النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب .  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

جل مرضي الصحة العمومية يمارسون النشاط الترويحي الرياضي بشكل مستمر إلى حد ما كما أن لممارسة النشاط الترويحي بشكل مستمر له انعكاس إيجابي كبير على مستوى الاداء المهني مما يعبر عن نتيجة ممارسة النشاط الترويحي الرياضي ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تقلل من الضغوطات النفسية.

يمكن اعتبار ان ممارسة الرياضية الترويحية من طرف الاطباء و الممرضين يمكن ان تساعدهم في التخلص من الضغوطات الناجمة عن ممارسة مثل هذه المهن التي يتعرض صاحبها الى العديد من المشاكل النفسية

مستوى الضغوطات المهنية لدى العاملين في مستشفيات الامراض العقلية مرتفع نسبيا مستوى الامن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الامراض العقلية منخفض .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الترويحي قبل جائحة كورونا و الغير ممارسين في الدوافع العقلية و الدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لتوع النشاط الترويحي الممارس في المنزل في الدوافع البدنية و الصحية و الدوافع الاجتماعية لصالح النشاط الرياضي الترويحي

### 3.2. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمثابفة تبين للطالبان الباحثان بعض الاختلافات ونقاط التشابه مابين الدراسات المثابفة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ (35) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وعددهم ( 20) من الأطباء و مجموعة الغير ممارسين لأي نشاط رياضي و عددهم (15) لإجراء الدراسة الأساسية ،والتي تمثلت في أطباء .
- اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي مثلما استخدمت كل الدراسات الدراسة المثابفة التي استخدمت المنهج الوصفي .
- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان الباحثان الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .
- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحد من الضغوطات المهنية و النفسية واحدة أو اثنين أو ثلاثة على الأكثر في حين تناولت هذه الدراسة متغير جائحة كورونا والذي يعدوا موضوعا جديدا بالنسبة للمواضيع الأخرى .

الباب الأول  
الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي ، مفهومها و أنواعها و تصنيفاته و أهميته...

أما في الفصل الثاني فقد تطرقتا إلى مفهوم الضغوطات النفسية و مصادرها و أنواعها و كذا تم التطرق إلى فيروس كورونا

## الفصل الاول الترويج و الترويج الرياضي .

### تمهيد

1.1. مفهوم الترويج

2.1.1. أنواع الترويج

3.1.1. أقسام الأنشطة الترويجية

4.1.1. العوامل المؤثرة في الترويج

5.1.1. دوافع الترويج

6.1.1. اهمية الترويج

1-2- الترويج الرياضي

1.2.1. تعريف الترويج الرياضي

3.2.1. اهمية الترويج الرياضي

4.2.1. اهداف الترويج الرياضي

5.2.1. أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي

6.2.1. خصائص الترويج الرياضي

7.2.1. مميزات النشاط الترويج الرياضي

### خلاصة

## تمهيد:

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية ولها أهميتها وعادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء ، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد ، وأن يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع . فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة ولاتزان والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد ، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة .

**1.1. مفهوم الترويح:** أن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية ، بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ ، اللهو ، اللعب وهي العربية من فعل راح ومعناها السرور والفرح.

إن مصطلح الترويح في اللغة تدور معانيه حول: السعة، والفسحة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال السرور على النفس، والانتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقا. وتختلف تعريفات الترويح في اصطلاحات الباحثين نظرا لاختلافهم في الاتجاهات التي ينطلقون منها لتحديد ماهيته، فمنهم :

- من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه وعليه فالترويح هو التسلية والتنفيس عن النفس ويسمى بعضهم هذا الاتجاه بنظرية التعبير الذاتي .
- من يربط الترويح بالوقت وعليه فالترويح هو التعبير المضاد للعمل على أساس أن الانسان قليلا ما يجد في عمله نوعا من الترويح.
- من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه والوقت معا عليه فالترويح هو أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي.(خلفاوي، 2017، صفحة 67)

- فالترويح، بشكل عام ، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ (Experiences Leisure) تساعد على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية . ولذا من الممكن أن نعرف التروييح على أنه " يشمل جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك بها لدوافع داخلية (Motivation Intrinsic) وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذات ها وليس لدوافع خارجية (Motivation Extrinsic) كالكسب المادي أو المعنوي." (الفاضل، 2007، صفحة 2)

إن مصطلح التروييح مشتق من الأصل اللاتيني *recreation* ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الترويحي الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه هام ، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم التروييح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ، ولذا سوف نتناول بالدراسة عرضاً لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم التروييح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي حيث يرى :

- غوردن (gorden) أن التروييح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات فراغ .

- وبالنسبة لتعريف " أوجي " Augé تسلييات وانشغالات نتعاطاها بمحض

إرادتنا أثناء وقت لا يجوز العمل العادي .

وبينما يرى كرواس Krous أن التروييح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات

التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (الحمامي، 2013،

صفحة 29)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان ان التروييح هو استغلال وقت الفراغ بممارسة أنشطة ترويحية مناسبة من اجل التغيير و الترفيه عن النفس.



### 2.1.1. أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتتنوع أشكالها فمنه الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة أو العابرة ومن أهم التقسيمات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

**1.2.1.1. نشاط ترويحي فعال loisir actif** - ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم .

**2.2.1.1. نشاط ترويحي غير فعال loisir passif** - وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (touraine, 1969, p. 265)  
كما قسمه البعض الآخر إلى التراويح فردية وتراويح جماعية أما ريلتز فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي :

**أ/ الأنشطة الايجابية :** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية .

**ب/ الأنشطة الاستقبالية :** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب .

**ج/ الأنشطة السلبية :** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

### 3.1.1. أقسام الأنشطة الترويحية :

**1.3.1.1 الترويح الثقافي :** يشمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في التنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو الراديو والتلفزيون .

**2.3.1.1. الترويح الفني :** أو الهوايات الفنية وهي الأنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي

المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية ، ويهتم الفرد غالبا بالهواية التي لا تكون تكاليفها باهظة ومن أنواع الهوايات جمع الطوابع والأشياء الأثرية ، هوايات التعلم والتصوير ، هوايات الابتكار وفن الزخرفة... الخ . (الفقي، 1998، صفحة 9)

**3.3.1.1. الترويح الاجتماعي :** يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب ، الجلوس في المقهى... الخ. (خفاهي محمد عبد السلام ، 1993 ، صفحة 25) .

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم ، حيث قسم كوريين الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى : (الحفلات والحفلات الترفيهية ، متنوعات كالبحث عن الكنز والألعاب الجماعية) .

**4.3.1.1. الترويح الخلوي :** يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة ، ويعتبر من أركان الهامة في الترويح حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة واكتساب الاعتماد عن النفس والعمل مع الجماعة ويمكن وهناك عدة أنواع للأنشطة الخلوية منها : النزاهات والرحلات ، التجوال والترحال أو السياحة الترويحية ، الصيد ، المعسكرات مثل الكشافة ... الخ .(خفاهي محمد عبد السلام ، 1993).

**5.3.1.1. الترويح العلاجي :** الواسع للخدمات التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء .

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له ، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل

الأطفال وحركات إعادة التأهيل ، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة . (فرحات، 1998، صفحة 34)

**6.3.1.1. الترويح التجاري :** هو مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والمصحف والجرائد ، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة ، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (خطاب، 1982، الصفحات 64-65-66)

**7.3.1.1. الترويح الرياضي :** يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى مستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي :

**أ ) الألعاب الصغيرة الترويحية :** هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدوات ممارستها.

**ب ) الألعاب الرياضية الكبيرة :** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية ، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام.

ج) الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة ،كرة الماء أو التجديف والزوارق ،وتعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا .

8.3.1.1. الترويح والاسترخاء: يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن العب والترويح الأنشطة البدنية عمى وجو العموم تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستحمام النفسي.

والاسترخاء العقلي والبدني ، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها القدرة الايجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد .  
- بعض الأفراد يفضلون الاسترخاء عن طريق الأنشطة البدنية كتتنس كالهرولة أو لعب الجولف أو التنس بينما يحقق البعض الآخر الاسترجاع عن طريق الاستغراق في عمل عقلي كقراءة كتاب يستحث الفكر أو لعب الشطرنج أو حل المسابقة للكلمات المتقاطعة.

وهناك أنشطة أخرى للاسترخاء والترويح عن النفس كالاستمتاع بأحلام اليقظة بالاستلقاء على شاطئ البحر أو مشاهدة سلبية لموقف كوميدي في التلفزيون .  
ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويح ، فالترويح فألوان قادرا على استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر والمتعة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل المتعب إلى عقلية منفتحة وعلى تحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة على الحياة .

- الحاجة إلى الاسترخاء أحد الحاجات المهمة للأفراد بعد عناء يوم عمل مرهق أو في أعقاب خبرة انفعالية منزعة أو بعد واجب ثقيل أو ممل لمدة طويلة.(جمال درويش وأمين الخوني 2001 ،ص192،191).

#### 4.1.1. العوامل المؤثرة في الترويح :

أشارت الدراسات إلى أن كل من حجم وقت الفراغ ومناشطه والترويح تتأثر بالعديد من المتغيرات التي ترتبط ب:الجنس ،السن ،درجة التعلم ،نوع العمل ، حجم الأسرة ، المستوى الاجتماعي والاقتصادي. وفيما يلي يقوم المؤلفان بتوضيح المتغيرات

المرتبطة بحجم وقت الفراغ ومناشطه والترويح مع الاسترشاد ببعض الدراسات العربية والأجنبية التي تمت في هذا مجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ ومناشطه وعلى مناشط الترويح وان كان هناك العديد من التداخل بين هذه المتغيرات.

الجنس - السن - درجة التعلم - نوع العمل - حجم الأسرة .

**1.4.1.1 الجنس:** - تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية والمكعبات ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة والآلية وكذلك يفضلون ألعاب المطاردة .

ولقد أوضحت دراسات هوتريك أيضا إلى أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون .

وكذلك أوضحت دراسة إليزابيث تشاليلد أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن (12-13) سنة يميلون إلى ممارسة المناشط الإبداعية والبدنية والتحليلية إلا أن ترتيب تلك المناشط لدى البنين هو وفقا للترتيب السابق بينما تأتي ممارسة النشاط البدنية لدى البنات في الترتيب الاخير .

**2.4.1.1. السن:** تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب

الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب .

توضح دراسات كل من ليمان و ويتي أنه كلما كبر الطفل زادت مسؤوليته

وارتباطاته وبالتالي قل وقت الفراغ المتاح له ، كما أشارت دراستهما إلى أن مقدار

اللعب الاجتماعي يتناقض مع التقدم في العمر في عمر الفرد حيث أوضحت النتائج

أن متوسط ألعاب الأطفال في سن السابعة والنصف من العمر قد بلغ 27 نشاطا للعب

بينما انخفض هذا المقدار إلى 13 في السن السادسة عشر والنصف .

كما دلت العديد من الدراسات العلمية على أن الأنشطة الرياضية تقل بين كبار

السن وخاصة المناشط بينما يزداد إقبالهم على قضاء وقت الفراغ في الراحة

والاسترخاء والمشي والتجول .

- وكذلك أوضحت الدراسات العلمية أن الفرد في السن التقاعد عن العمل يكون لديه وقت فراغ أطول عن غيره من الفئات العمرية الأقل .
- وفي العديد من الدراسات العلمية أكدت النتائج أن ممارسة نشاط الترويح بوجه عام ومناشط الترويح لوجه خاص تؤدي إلى ما يلي:
- زيادة قدرة العاملين على زيادة قدرة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها .
  - الإقلال من أيام العاطلين عن العمل .
  - الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العالمين .
  - زيادة مستوى التحصيل العلمي .
  - التداخل بين هذه المتغيرات .
- 5.1.1. دوافع الترويح:**

- إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى في حد ذاته وأن دوافعه الأولية هي السرور أو السعادة أو الإشباع مثل هذه النظرة للترويح تعبر من وجهة نظر العديد من العلماء ضيقة تقتصر على هدف واحد وتغفل الأهداف الأخرى فالأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ولكل منها أهدافه وأغراضه التي تسهم في بناء الفرد وتنميته ، ومن النتائج التي أسفرت عليها بعض البحوث ما يلي:
- اكتساب الحيوية واللياقة البدنية
  - الميول الرياضية .
  - قضاء وقت الفراغ .
  - اكتساب نواحي اجتماعية وخلقية .
  - المحافظة على مستوى رياضي والوصول للبطولة .
  - ومن هذه البحوث يتضح أن هناك العديد من الأهداف التي تدفع الفرد إلى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كما أن الفرد لا يمارس الرياضة الترويحية بهدف أو دافع واحد بل قد يكون لأكثر من دوافع أو هدف .(أمين أنور الخولي .2001، وصول التربية البدنية .دار الفكر العربي .مصر .صفحة 151).

ولكي تستطيع أن تفهم المكونات الدوافع أو الأهداف السابق ذكرها لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ تقدم فيما يلي بعض مكونات الدوافع:

**1.5.1.1. دوافع اكتساب الصحة واللياقة البدنية :**

لكي يكتسب الحيوية تعويضاً عن الجلوس أمام المكتب ساعات طويلة خلال الأسبوع.

- تجديد النشاط والحيوية حتى يقبل على العمل بذهن منفتح .
  - للمحافظة على لياقة البدنية وعلى صحتي وإن الوقت الذي يضيع يعود على الإنسان بالفائدة .
  - للاحتفاظ بلياقتي البدنية لأنني أريد أن أكون في أتم لياقة لكي أنجح في عملي .
  - لتقوية عضلاتي وتحديد نشاطي .
- 2.5.1.1 دوافع الميول الرياضي :**

- لأنني أميل إلى السباحة وأجد اللذة في ممارستها .
  - لأن التنس هو رياضي الوحيدة التي أمارسها في وقت فراغي باستمرار .
  - منذ الصغر هوايتي كرة القدم أمارسها حتى الآن .
- 3.5.1.1. دوافع قضاء وقت الفراغ :**

- لكي استمتع بوقت الفراغ وإيجاد التعادل بين المجهود الذهني والعضلي .
  - التسلية وملئ وقت الفراغ بحرية وشعوري بالراحة والسعادة.
  - لأن الرياضة ترويح للنفس وتمضية وقت فراغ مثمر ومفيد.
- 4.5.1.1. دوافع النواحي العقلية والنفسية :**

- لان الرياضة تزيل المتاعب النفسية وتبعد التوتر العصبي .
- لأنني أشعر بالراحة النفسية .
- لان العقل السليم في الجسم السليم.
- لان الرياضة غذاء للروح .

**5.5.1.1. مكونات الدوافع الاجتماعية والخلقية :**

- تثبت في الفرد روح الجماعة .

- لان الرياضة لها حياة اجتماعية طيبة .
- لان الرياضة تعلم الأفراد الأخلاق الحميدة والروح الرياضية وقوة الإرادة .
- لتنمية التعاون والولاء للجماعة .

### 6.1.1 . اهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان و تبدو أهميته من خلال:

- تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري (بدنية، عقلية، روحية) ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان، يأتي الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقية الجوانب الاخرى المتغلبة عليه.
- يساهم النشاط الترويحي في إكساب الفرد خبرات ومهارات وأنماط معرفية، ويساهم في تنمية الذوق والموهبة، ويهيئ للإبداع والابتكار .
- يساعد الاشتغال بالأنشطة الترويحية في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة وبخاصة في عصرنا الذي ظهرت فيه البطالة حتى أصبحت مشكلة وقلت ساعات العمل والدراسة بشكل ملحوظ جدا. وأصبح وقت الفراغ يشكل سمة مميزة لنا.
- يطلق على عصرنا عصر التقنية، وعصر القلق... وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة بينها، فالتقنية تولد القلق، وأصبح الترويح أحد أهم متطلبات عصر التقنية والقلق، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عن ذلك.(درويش، 1992، صفحة 301)

كما وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح(AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.



- تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالإستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (الحماحي، 1997، صفحة 28)

## 1-2- الترويح الرياضي :

### 1.2.1. تعريف الترويح الرياضي :

ويعرف (محمد الحماحي، 1998، صفحة 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية .

ويرى الطالبان الباحثان أن الترويح الرياضي هو ممارسة مختلف المنشط الرياضية خلال أوقات الفراغ ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه منشطه

### 3.2.1. أهمية الترويح الرياضي:

تكمن أهمية الترويح الرياضي في تلبيةه لحاجة الأفراد للنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه التقدم التقني من قلة في الحركة وزيادة في أوقات الفراغ، وما فرضه طابع الحياة المدنية الحديثة من زيادة في الأمراض العصرية كالتوتر العصبي والضغط النفسية والقلق والإحباط وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام ... وغير ذلك.

كما أن أهمية الترويح الرياضي تكمن أيضا في التأثير الإيجابي على الفرد الممارس لأنشطته المختلفة من جوانب عدة، وتتضح الأهمية أكثر من خلال إلقاء الضوء على

الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال برامج الترويح الرياضي. (الفاضل، 2007، صفحة 6)

#### 4.2.1. أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

##### 1.4.2.1 الأهداف الصحية:

- وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :
- تطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام.
  - الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
  - زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض.
  - المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
  - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
  - تنمية العادات الصحية المرغوبة .
  - التغذية الجيدة والمناسبة حسب نوع الجهد المبذول(عامر، 2013، صفحة

(6)

##### 2.4.2.1 الأهداف البدنية:

- وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :
- تنمية اللياقة البدنية.
  - تجديد نشاط وحيوية الجسم.
  - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.(محمد الحماحي، 1998)

#### 3.4.2.1. الأهداف المهارية :

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
  - تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر .
  - تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون). تنس الطاولة كرة السرعة , المضرب الخشبي, و كرياضات السباحة و المشي و الجري و الهرولة .
  - تنمية المهارات الحركية للفرد.
  - تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
  - الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.(محمد الحماحي، 1998)

#### 4.4.2.1. الأهداف التربوية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لما شطها من الجانب التربوي و تتضمن:
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
  - استثمار أوقات الفراغ إيجابيا.
  - الارتقاء بسلوك الفرد.

- تنمية قوة الإرادة . تنمية وتعزيز الثقة بالنفس .
- التفوق على الذات . (عامر ، 2013، صفحة 8)

#### 5.4.2.1. الأهداف النفسية :

- و هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحوي :
- تنمية الرغبة و استثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
  - تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
  - إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
  - التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة
  - الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
  - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
  - تنمية مفهوم الذات.
  - إشباع الدافع للمغامرة , و الدافع للمنافسة.

#### 6.4.2.1. الأهداف الاجتماعية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن :
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات .و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.
  - إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة
  - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها .
  - تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها .

- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب .
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

#### 7.4.2.1. الأهداف الثقافية :

- تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة نشاطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويج و التعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويج الرياضي.
- تعلم الفرد المماس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .(عامر، 2013)

#### 8.4.2.1. الأهداف الاقتصادية :

- وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن :
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .

- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (محمد الحماحي، 1998)

#### 9.4.2.1. أهداف الوقاية من المدنية الحديثة:

- التغلب على ظاهرة نقص الحركة .
  - الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد.
  - زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية .
  - التغلب على الأسلوب النمطي للحياة والمفروض من قبل المجتمع الصناعي.
- (عامر، 2013، صفحة 9)

#### 5.2.1. أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من رينولدكارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

#### 1.5.2.1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابع، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر. (الحماحي، 1997، صفحة 84)

### 2.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض ، المشي الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

### 3.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي.

### 4.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.(السلام، 2001، صفحة 255)

### 6.2.1. خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:

- 1- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي**: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- 2- **الهادفية**: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- 3- **الإيجابية**: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- 4- **المساواة**: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية وأ الجنس أو المستوى المهاري ... الخ.
- 5- **حرية الاختيار**: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- 6- **الدافعية**: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي ( برغبة وإرادة الفرد).
- 7- **التنوع**: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
- 8- **الوقاية والتأهيل**: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ ،) و يساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- 9- **التفاؤل**: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.



10- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضيات.

11- **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل، 2007، الصفحات 3-4).

### 7.2.1. مميزات النشاط الترويح الرياضي :

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب .  
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والإحساس بالراحة .

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي .

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة  
(صياد، 2018، صفحة 48).

## خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويفية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة .  
فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة

## الفصل الثاني : مفهوم الضغط المهني و تعريف كوفيد-19

تمهيد :

1.2. تعريف الضغط المهني

2.2. عناصر الضغط المهني

3.2. تصنيفات الضغط المهني :

4.2. النماذج المفسرة للضغط المهني :

5.2. مصادر الضغط المهني:

6.2. مفهوم الطب :

7.2. كوفيد19

1.7.2. تعريف كوفيد -19 :

2.7.2. كيف ينتشر فيروس كورونا ؟

3.7.2. ما هي أعراض كوفيد 19؟

4.7.2. هل يمكن الوقاية من كوفيد 19؟

5.7.2. ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالمرض ؟

الخاتمة

## تمهيد :

لقد نال موضوع الضغط المهني اهتمام الباحثين والعلماء في مجالات مختلفة، مما نتج عنه ظهور اتجاهات ونظريات متباينة في تفسيرها له ، من حيث أنواع الضغوط التي حازت على قسط من الاهتمام الضغط المهني .

حسب مقدار (2006) ، يعتبر الضغط من أبرز المظاهر السلبية للحياة المهنية المعاصرة ، حيث إزداد إنتشارها في كافة الفئات المهنية والإجتماعية والعمرية ، واصبح الضغط يسمى القاتل الصامت (مباركي، 2008، صفحة 133) ، إذن هو ليس الحكر على مهنة يعنيها .

من بين المهنة التي يعاني ممتنها من الضغط المهني مهنة الطبيب ، مما يجعه يعيش حالة سلبية تأثر على صحته النفسية والجسمية وكل أدائه .

### 2. أولا :تعريف الضغط المهني :

#### 1.1. تعريف الضغط المهني

يعرف البسيوني الضغط المهني بأنه : "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ، ينتج عنها مجموعة ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي على الضغوط " . (بسيوني، 1995، صفحة 14)

ويعرف "سيزلاجي و والس" (Szilagi &Wallace) الضغط المهني : "بأنه تجارب داخلية تخلق أو تولد عدم التوازن النفسي والفزيولوجي للفرد ، وتكون نتيجة لعوامل في البيئة الخارجية . (العديلي، 1995، صفحة 245)

ويرى كل من "فرانش، روجرز وكوب" ( Roger & cob, French ) بأن الضغط المهني : " هو عدم الموائمة أو عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات وقدرات وبين متطلبات عمله " . (العميان، 2013، صفحة 160)

أما هيجان فيري بأن الضغوط المهنية "هي تجربة ذاتية لدى الفرد نتيجة عوامل في الفرد والبيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة. (هيجان، 1998، صفحة 23)

كما يعرف "كابلان" ( Kaplan ) الضغط المهني بأنه : "أية خصائص موجودة في بيئة العمل والتي تخلق تهديدا للفرد. (العميان، 2013، صفحة 160)

ويرى الشخائبة بأن "الضغوط النفسية في العمل هي إدراك الفرد لوجود متطلبات أو متغيرات في بيئة العمل تفوق قدراته (الشخائبة، 2010، صفحة 24)

أما "كوبر" و"مارشال" (Cooper & Marshelle) فيعرفان ضغوط العمل بأنها : "مجموعة من العوامل البيئية السلبية (مثل : غموض الدور، صراع الدور، ظروف العمل، عبء العمل الزائد) والتي لها علاقة بأداء عمل معين . (بلال، 2005، صفحة 42)

إن نلاحظ من خلال التعاريف التي وردت آنفا أن هناك من يرى بأن الضغط المهني يكون نتيجة مثيرات في بيئة العمل وهناك من يرجعه إلى كيفية إدراك الفرد لهذه المثيرات ،أما فريق ثالث فيرى بأن الضغط المهني ينشأ من خلال التفاعل بين مثيرات بيئة العمل وكيفية إدراك الفرد لها .

أما تعريف الطالبان الباحثان للضغط المهني فهو كالاتي : الضغط هو عبارة عن رد فعل لمثيرات أو مصادر في بيئة العمل ،يتجلى في حالة من عدم التوازن النفسي والفيولوجي تنتج عنه آثار على الفرد والمنظمة على حد سواء.

**2.2. عناصر الضغط المهني:**

يرى "والس وسيزلاجي" (Walace & Szilagi) أنه يمكن تحديد ثلاثة عناصر رئيسية للضغوط في المنظمة :

**1.2.2. عنصر المثير:** يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغط وقد يكون مصدره البيئة أو المنظمة أو الفرد.

**2.2.2. عنصر الاستجابة:** يمثل هذا العنصر ردود الأفعال الفسيولوجية ، النفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل : القلق ، التوتر ، الإحباط وغيرها . (العميان، 2013، صفحة 161)

3.2.2. عنصر التفاعل :وهو التفاعل الذي يحدث بين مسببات الضغوط سواء أكانت عوامل تنظيمية أو بيئية أم علاقات شخصية ومشاعر إنسانية وبين ما يحدث من استجابات (المجيد، 2006، صفحة 306)

وحسب فليه وعبد المجيد (2005) يمكن إضافة عنصرين آخرين للضغط المهني هما:  
4.2.2. عنصر الإدراك: الذي له دور فعال في مدى إحساس الفرد بالعوامل الضاغطة عليه.

5.2.2. عنصر الفروق الفردية : يفسر العلاقة بين قدرة الأفراد على التفاعل مع مسببات الضغوط المهنية والسيطرة عليها والتأثر بها سلبا أو إيجابا (المجيد، 2006، صفحة 306)

### 3.2. تصنيفات الضغط المهني :

تعددت المعايير التي يمكن استخدامها في تصنيف الضغوط المهنية ، فبعض الباحثين يقسمونها وفقا للآثار المترتبة عليها إلى ضغوط ايجابية وأخرى سلبية:  
1.3.2.الضغوط الايجابية: وهي الضغوط النافعة والمفيدة للفرد والمنظمة التي تعمل بها ، تتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز والدافع لنجاح والانجاز وتعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج والشعور بالسعادة والسرور .

وتؤدي الضغوط المهنية الإيجابية إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى الموظفين من الناحية الكمية والنوعية معا ، كما تساعد على التفكير وتحافظ على التركيز في العمل وتمد الفرد بالقوة والثقة والتفاؤل بالمستقبل بالإضافة إلى أنها تزوده بالحيوية والدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة . (المجيد، 2006، صفحة 307)

2.3.2.الضغوط السلبية : ويقصد بها الضغوط التي تؤثر سلبا على كل من متخذي القرار والعاملين ، مما يولد عددا من مشكلات الإدارية والنفسية نبرزها فيما يلي:

- انعدام الرغبة في العمل وكبت جميع دوافع الإبداع.
- إتباع أسلوب روتيني في العمل والكف عن أي مبادرة فردية.
- زيادة الشعور بالإحباط والعدوانية .

مما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء واضطراب العلاقات الإدارية ، ويفرق هيجان (هيجان، 1998) بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية كما يوضحه الجدول التالي. (هيجان، 1998، صفحة 30).

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
- تسبب انخفاضا في الروح المعنوية	- تمنح دافعا للعمل
- تولد الارتباك	- تساعد على التفكير
- تدعو للتفكير في المجهود المبذول	- تجعل الفرد ينظر إلى العمل بجد
- تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	- تحافظ على التركيز على النتائج
- يشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقاطعه وشوش عليه	- تحافظ على التركيز على العمل
- الشعور بالأرق	- النوم الجيد
- ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	- القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
- الإحساس بالقلق	- تمنح الإحساس بالمتعة
- تؤدي إلى الشعور بالفشل	- تمنح الشعور بالانجاز
- تسبب للفرد الضعف	- تمد الفرد بالقوة والثقة
- التشاؤم من المستقبل	- التفاؤل بالمستقبل
- عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مرور بتجربة غير سارة.	- القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة

الجدول رقم (1) مقارنة بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية (هيجان، 1998، صفحة 30)

#### 4.2. النماذج المفسرة للضغط المهني :

لقد تعددت النماذج والأطر النظرية المفسرة للضغط المهني - كل حسب توجهه - وسوف نتطرق في هذه الدراسة إلى البعض منها (الأكثر وروداً في الأدبيات أو الدراسات) إذ لا يسمح المجال بذكر جميع النماذج .

##### 1.4.2. نموذج "كارازاك" (1979) (Modèle de Karasek :demande/contrôle)

يحتل هذا النموذج مكانة هامة في مجال الدراسات التي تناولت الضغط المهني وذلك لإمكانية تطبيقها على العديد من مناصب العمل وكذا استخدامه في الدراسات (Sarnin 160)، (études épidémiologiques)، (Sarnin 2007; p. 2007).

يندرج هذا النموذج في إطار التيار التفاعلي في تفسير الضغط المهني ،  
فبالنسبة إليه ينشأ هذا الأخير نتيجة التفاعل بين بعدين هما :

- متطلبات العمل (la demande) ، أو ما يسمى باللغة الانجليزية ( Job demands ) كعبء العمل مثلا ،
- التحكم (le contrôle) أو ما يسمى باللغة الانجليزية (Job decision latitude) أي الاستقلالية في اتخاذ القرار.

(أ) **متطلبات العمل** :تمثل مجموع ما يطلب من الفرد من الناحية الفزيولوجية، النفسية ،الانفعالية والعقلية للقيام بعمله ، ويرى "سارنين" (sarnin, 2007)، أنه من ضمن متطلبات العمل نجد : الآجال التي يجب احترامها ،تعقيدات العمل ، المقاطعة المستمرة .

(ب) **درجة المراقبة** : وتمثل إمكانية حصول العامل على هامش كاف من الاستقلالية مهاراته ، اتخاذ القرارات والتغيير في الوضعية التي يوجد فيها من أجل مواجهة متطلبات العمل (sarnin, 2007, p. 161)



درجة عبء العمل مرتفعة	درجة عبء العمل منخفضة	
(2) عمل مرهق	(1) عمل ممل	درجة التحكم في العمل منخفضة
(4) عمل متعب	(3) عمل سهل	درجة التحكم في العمل مرتفعة

**الجدول رقم (2) نموذج "كارازاك" (Karasek) :تقاطع متطلبات العمل ودرجة التحكم (46، 2013p،Mhiri)**

حسب "كارازاك" (Karasek) هناك (4) حالات يواجهها الفرد في عمله يمكن أن يجعه عرضة للضغط المهني :

**الحالة الأولى:** عمل رتيب وممل (Travail monotone) يكون فيها عبء العمل منخفض ودرجة تحكم الفرد في عمله منخفضة أي يكون مضطر للرجوع إلى رئيسه في اتخاذ أي قرار عندما يواجهه أي مشكل في عمله (ليس له هامش من الاستقلالية في اتخاذ القرارات)، إذن بمرور الوقت يشعر العامل بالملل فيضعف لديه التحفيز وكذلك الرضا المهني وترتفع نسبة التعب لديه فيصبح عرضة لضغوط عمل مرتفعة.

**الحالة الثانية:** عمل شاق (travail éreintant) يكون عبء العمل فيها مرتفع مع درجة تحكم في العمل منخفضة يجد فيها الفرد نفسه أمام عمل يتجاوز قدراته الجسدية والفكرية ، ومما يجعله عرضة لمستوى مرتفع من الضغط المهني .

**الحالة الثالثة :** عمل سهل (travail facile) يكون فيها عبء العمل منخفض مع درجة تحكم في العمل مرتفعة أي للعامل استقلالية كبيرة في اتخاذ القرارات. في هذه الحالة يكون العامل أقل شعورا بالضغط مقارنة بالحالات الأخرى لكن عمله السهل لا يسمح له بإبراز قدراته ومهاراته مما يجعله عرضة للضغط المهني.

**الحالة الرابعة:** عمل متعب وفيه حركية ( travail exigeant et dynamique) ، في هذه الحالة العمل توجد فيه حركية مع عبء عمل مرتفع ودرجة

تحكم في العمل مرتفعة ، أي أن العامل يتمتع بالاستقلالية كبيرة في اتخاذ القرارات الهامة ، إذ يمكن له استغلال قدراته ومهاراته، وبالرغم من أن العمل في هذه الحالة متعب ومنهك لكن العامل أقل شعورا بالضغط من الحالات السابقة ، لكن العمل هنا متعب ومنهك ( Leruse ، al ، 2006، p.40).

ما يمكن استخلاصه من هذا النموذج أن عبء العمل سواء أكان مرتفعا أو منخفضا فهو مصدر لشعور العامل بالضغط المهني لكن يكون ذلك مرتبطا بهامش الاستقلالية التي يتمتع به هذا الأخير في أداءه لعمله ، فإذا كان لديه هامش هام من الاستقلالية في اتخاذ القرار فإن ذلك سوف ينخفض من وطأة شعوره بالضغط المهني .

وعليه يمكن القول بأن الحالة الأولى (تحكم ضعيف في العمل /عبء عمل منخفض) والحالة الثانية (تحكم ضعيف في العمل /عبء عمل مرتفع) هما الحاليتين يكون فيهما العامل أكثر عرضة للضغط المهني حسب نموذج "كارازاك" .

إن المحيط الذي يعمل فيه العامل هو عامل قوي لإمكانية الإصابة بالضغط الشرياني ، إذ أن الأشخاص المعرضين لعوائق تنظيمية في العمل هم أكثر عرضة للضغط الشرياني ، فالاشخص الذين لديهم عبء عمل مرتفع وهامش ضعيف من الاستقلالية هم عرضة للضغط المهني ، وهذا ما يدل بأن ارتفاع عبء العمل وانخفاض الاستقلالية في العمل له أثر سلبي على صحة الفرد

(mahiri, 2013, p. 47)

هذا وحديثا أضاف "كارازاك" وزملائه إلى نموذجه الأساسي بعدا ثالثا وهو الدعم أو المساندة الاجتماعية (Soutien social) ، إذ يبدو أن هذا البعد يلعب دورا معدلا (Modérateur) بالنسبة للضغط المهني .إن المساندة الاجتماعية التي يجدها العامل في محيط العمل (سواء من الرئيس أو الزملاء) ،يمكنها أن تخفف من وطأة العمل المولد للضغط. قد تكون هذه المساندة دعما ماديا (Apport instrumental) لمواجهة مشكل ما ،دعما إعلاميا (إخباريا)(Apport d'information).

لكن تجدر الإشارة إلى أنه ما يعاب على "كارازاك " أنه لم يأخذ بعين الاعتبار في نمودجه فكرة أن المساندة الاجتماعية يمكن أن يكون مصدرها من خارج محيط العمل. (sarnin, 2007, p. 161)

#### 2.4.2. نموذج "كوير ومارشال" (1979) (Modèle de Cooper&Marshelle):

يتطرق هذا النموذج إلى أبعاد التنظيمية التي يمكن أن تشكل عوامل مولدة للضغط المهني وكذلك إلى خصائص الشخصية في إدراكها لهذه العوامل الضاغطة. إن ظروف العمل ، دور الفرد داخل المنظمة ، تطور المسار المهني ، العلاقات ما بين الأفراد ، المناخ التنظيمي ، هي-حسب هذا النموذج- متغيرات تتداخل مع الخصائص الشخصية ذات الطابع العصابي لتفسير تكوين أو ظهور الضغط. فعندما يحدث هذا التداخل أو هذا التقاطع تظهر بعض الأعراض على صحة الفرد (ضغط ، إدمان على التدخين ، إدمان على الكحول ، عدم الرضا المهني...) بالإضافة إلى أعراض تنظيمية (غيابات ، دوران سريع ، علاقات صعبة ، سوء مراقبة النوعية ) وبالتالي تكشف عن حالة مرضية للشخص والمنظمة فيحد ذاتها كما سنلاحظه في الشكل اللاحق.

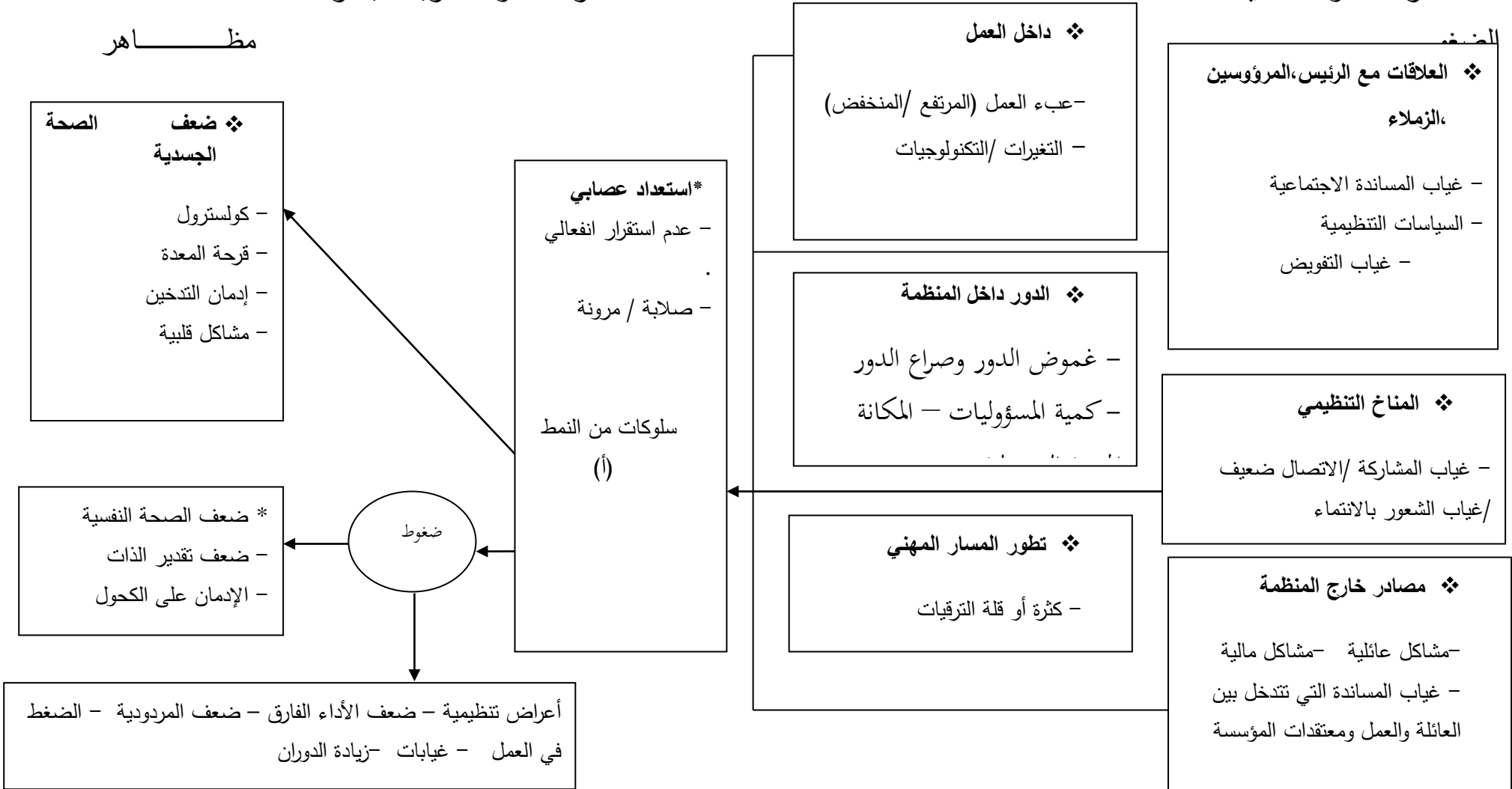
لقد صنف كوير وزملاؤه الضغط المهني كنفويض للرضا المهني والولاء

التنظيمي (mahiri, 2013, p. 50)

## مصادر الضغوط المرتبطة بالفرد

## مصادر الضغوط النفسية

### مظاهر



الشكل رقم (1) نموذج "كوبر ومارشل (Cooper & Marshelle) للضغط المهني (mahiri, 2013, p. 51)

### 3.4.2. نموذج "سيغريست" : مجهود / مكافأة (1996) (Modèle de Siegrist) :

لقد تم وضع هذا النموذج من قبل "سيغريست" (Siegrist) وزملاؤه ، وهو يعتبر بأن الضغط المهني يظهر عندما يكون هناك عدم التوازن ما بين المجهودات التي يبذلها العامل لأداء عمله والمكافآت التي يتلقاها مقابل ذلك ، فإن كان هذا التبادل غير منصف تكون هناك آثار سلبية على الصحة (ضغط ، احتراق نفسي ، اضطرابات قلبية وعائية) . (مسلم ، 2010 ، صفحة 28)

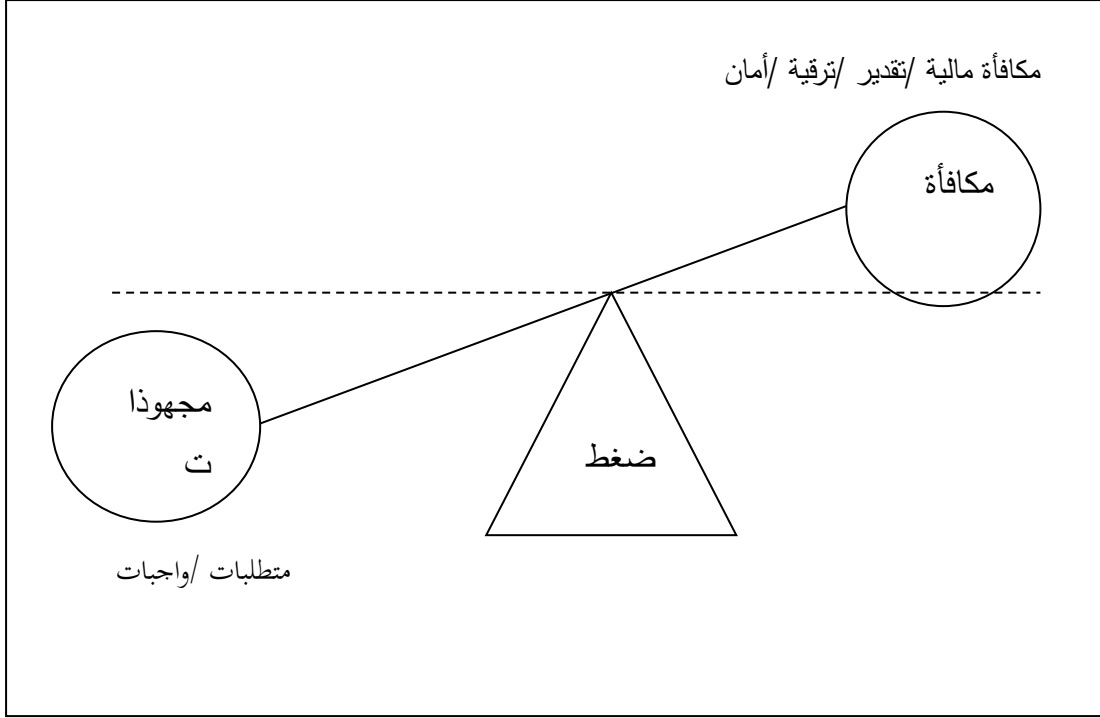
لقد أشار "سيغريست" (Siegrist) وزملاؤه بأن هناك نوعين من المجهودات : مجهودات داخلية ومجهودات خارجية :

- المجهودات الداخلية (Efforts intrinsèques) : والتي تمثل أوجه شخصية الفرد (ملمح الشخصية) كالرضا ، الحاجة للتنافس ، عدم الصبر ، عدم القدرة على الابتعاد عن العمل .

- المجهودات الخارجية (Efforts extrinsèques) : تتمثل في المتطلبات السيكولوجية (demandes psychologiques) التي أشار إليها "كارازاك" ، أي الضغوطات المرتبطة بأداء العمل مثل : تعدد المسؤوليات ، ساعات العمل الإضافية ، الانقطاع المتكرر عن العمل والمجهود البدني لأداء العمل ، وبالتالي يمكننا القول بأن هذا النموذج جاء متمما لنموذج "كارازاك" أي أن "سيغريست" لم يبني نموذجه من العدم ، وإنما كانت النتائج التي توصل إليها كارازاك "أرضية لأبحاثه. (Vizina, 2007, p. 53)

كما أشار هؤلاء إلى وجود عدة أنواع من المكافأة ، مالية ، تقدير من الزملاء والرؤساء ، ترقية ، أمان في العمل وغيرها (p.85). (gardey, 2010, p. 85)

لقد انطلق هذا النموذج من فرضية أساسية مفادها أن المشاعر الانفعالية السلبية تكون نتيجة مجهودات ومكافآت ضئيلة ، إذ يشعر العامل بسوء التقويم وبالتالي تزداد لديه الاحباطات نتيجة غياب التقدير من قبل الزملاء أو الرؤساء أو نتيجة غياب المكافأة (علاوات ، تقدم المسار المهني... إلخ) (Mhiri, 2013, p. 50).

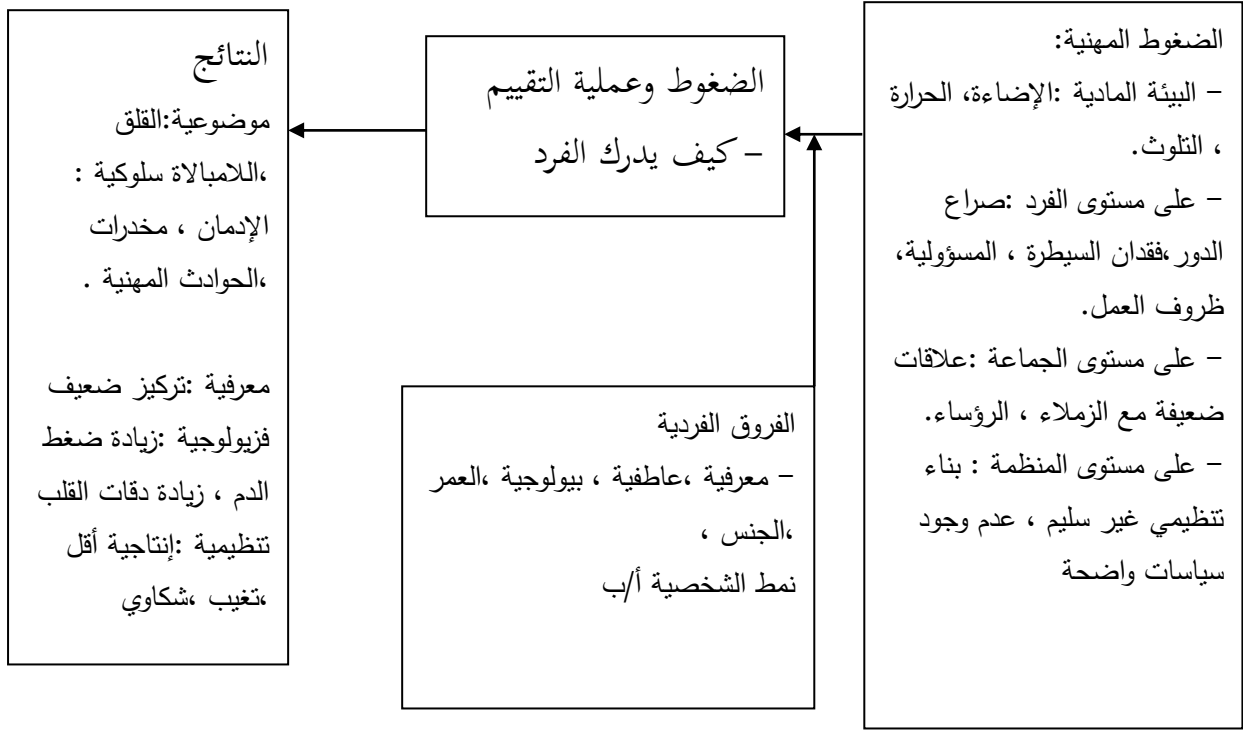


الشكل رقم (2) نموذج مجهود / مكافأة "السيغريست" (Siegrist)  
(p.61،2012،Marien)

لكن ما يؤخذ على هذا النموذج أنه بنى تفسيره للضغوط على إجراء مقارنة بين المجهودات التي يبذلها الفرد في عمله وما يقابلها من تعويضات أو مكافآت ، في حين أنه يمكن أن يشعر هذا الأخير بالضغط حتى ولو كانت المكافأة أكبر من المجهودات المبذولة خاصة إذا ما كانت إمكانياته محدودة لا تسمح له بمواجهة كثافة العمل.

#### 2-1-3-3- نموذج "جيبسون" وزملاؤه (1982) (Modèle de Gibson&al):

يوضح هذا النموذج مصادر الضغوط المهنية المختلفة وتأثير عملية إدراك لهذه الضغوط على مستوى الضغط الذي يشعر به، وبالتالي على نتائجه وآثاره، كما يشير هذا النموذج إلى دور الفروق الفردية (معرفية، عاطفية، وبيولوجية) في إدراك الفرد للظروف الضاغطة التي يواجهها ، والشكل التالي يبين عناصر هذا النموذج والعلاقات فيما بينهما . (حسين، 2004، صفحة 286)



### الشكل رقم (3) نموذج "جيبسون" وزملاؤه (Gibson & al) للضغط المهني

أوضح "جيبسون" (Gibson) وزملاؤه من خلال الشكل المشار إليه سابقاً بأنه عندما تتراكم عوامل بيئية (فيزيولوجية، فردية، جماعية، وتنظيمية) وخصائص فردية (الجنس، السن، النمط السلوكي) فسوف يتولد عنها ضغط مهني ينعكس سلباً على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وذلك من خلال كثرة حوادث العمل وانخفاض المردودية وغيرها. (حسين، 2004، صفحة 286)

#### 5.2. مصادر الضغط المهني:

هي العوامل المسببة للضغط في العمل ويشار إليها باللغة الانجليزية بـ (Stressors)، وتعرف بأنها الجوانب المختلفة لبيئة الفرد والتي تسبب الإجهاد، ويختلف تصنيف مصادر ضغوط العمل في الأدبيات المتخصصة باختلاف المداخل النظرية لدراسة الضغط. (الأحمدي، 2002، صفحة 37)

من الأوائل الباحثين الذين حاولوا تحديد مصادر الضغوط النفسية في العمل "كريش" و"كريتشفلد" (Krech et Crutchfield، 1994)، حيث يرى أن الحاجات

الشخصية للعاملين تحببها ظروف الوظيفية، أنظمتها والتعويض المالي الغير الكافي للعاملين.

وقد توسع "ايتون" (Eaton، 1952) في فكرة "كريش وكريتشفلد" وقدم ستة مصادر للضغوط المهنية (طبيعة العمل، نقص فرص الترقية في العمل، غموض الدور، التغيير التنظيمي، العزلة الجسدية عن الجماعة في مكان العمل، الأمن الوظيفي).

بينما يصنفها راجح (1970) في ثلاث فئات هي :

أ) عوامل تتصل بالحضارة الصناعية الحديثة وما يصاحبها من تقدم تكنولوجي وتعقيد في العلاقات داخل المصنع ،

ب) عوامل خارجية عن نطاق الفرد، منها ظروفه العائلية ، الاجتماعية والاقتصادية.

ج) عوامل شخصية :منها صحة العامل الجسدية والنفسية ، سنه، ومزاجه ،استعداده للعمل ،رغباته ، آماله ومتاعبه.

بينما صنفها "جون" وزملاؤه في أربع فئات وهي : (John, 1995)

- طبيعة الوظيفية.
- الدور في المنظمة.
- العلاقات مع الآخرين.
- التطور الوظيفي. (الشخائبة، 2010، الصفحات 25-26)

إن لقد اختلف الباحثون والمفكرون في مجال الإدارة والفكر التنظيمي في تركيزهم على مصادر الضغط في العمل، فمنهم من أكد على نمطين رئيسيين هما: المصادر التنظيمية وتمثلت في : غموض الدور، صراع الدور، عبء العمل المستقبلي الوظيفي، ضعف المشاركة في اتخاذ القرارات... وغيرها، والمصادر الفردية وتمثلت في نمط الشخصية ، القدرات والحاجات ،التغيير الذي يطرأ على حياة الفرد. (عسكر، 1988، الصفحات 10-18)



بينما قسمها آخرون إلى أربع مجموعات رئيسية وهي :

- 1) عوامل ضغط بيئة العمل مثل : الضوضاء ، الإزعاج ، الحرارة والتلوث.
- 2) عوامل ضغط جماعية(علائقية) مثل : ضعف العلاقة بين الرئيس والمرؤوسين أو بين المرؤوسين أنفسهم ،
- 3) عوامل ضغط فردية مثل : صراع الدور ، عبء العمل وغموض الدور،
- 4) عوامل ضغط تنظيمية مثل :ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسات واضحة. (النقيب، 2012، صفحة 155)

ومهما تعددت آراء الكتاب والباحثين في هذا المجال فإن أغلبها يركز على مصدرين أو جانبين هما :المصادر التنظيمية والمصادر الفردية، وعليه سنحاول في هذه الدراسة أن نتطرق إلى مصادر الضغط المهني التي تتماشى وطبيعة مهنة الطبيب كما تناولتها الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب لدى هاته الفئة ، بحيث يتم حصر تلك المصادر في مصدرين رئيسيين:

- **المصدر الأول :** يشمل كل مصادر الضغط المهني المرتبطة بالعمل أو ما يسميه "سبيلبيرجر" (Spielberge, 1994) وما يطلق عليه باللغة العربية : إكراهات العمل.
- **المصدر الثاني :** ويتمثل في نقص الدعم في العمل أي نقص الدعم التنظيمي أو ما يسميه "سبيلبيرجر" (Spielberger, 1994)

وبالتالي فهما المصدرين (إكراهات العمل ونقص الدعم التنظيمي) اللذين سوف يتم اعتمادها في هذه الدراسة كمصدرين للضغط المهني لدى الفئة المدروسة (الأطباء).

## 1.5.2. مصادر الضغط المهني لدى الأطباء :

### - إكراهات العمل (Contraintes de travail)

وتتمثل في :

- **عبء العمل** : يقصد به زيادة كمية العمل والتي تتمثل في زيادة المهام المطلوب إنجازها أو تعدد المهام في وقت ضيق ، أو عدم تناسب قدرات الفرد العامل مع العمل من حيث قلة خبرته أو عدم تناسب مؤهلاته مع طبيعة العمل ، وينقسم عبء العمل إلى نوعين:

- **عبء عمل نوعي**: يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين أكبر من قدراته ، أي أن الفرد يفتقر إلى القدرة اللازمة لأداء عمله (مقدم، 2010، صفحة 49)

- **عبء عمل كمي**: يحدث عندما يكون لدى الفرد الكثير من الأعمال عليه إنجازها في وقت محدد. (هيجان، 1998، صفحة 169)

حيث أشارت الدراسة التي قامت بها حنان الأحمدى (2002) على عينة من الأطباء لمعرفة مصادر الضغط المهني لدى هذه الفئة - إلى أن زيادة عبء العمل المتمثل في كثرة عدد المرضى ، المهام الإدارية أو الكتابية ، طول ساعات العمل ، المناوبة الليلية، العمل خلال العطل الأسبوعية - يعتبر مصدرا هما مولدا للضغط لدى الأطباء . (الأحمدى، 2002، صفحة 110)

كما بينت الدراسات التي قام بها كل من "وليام وهندركس" ( William & Hendrix ) أن من أسباب التي تثير الضغط المهني لدى العينات التي قامت دراستها ومن بينها الممرضات والأطباء - كثرة العمل وصعوبته وحجم المسؤوليات مما يعوق قدرة الفرد على الوفاء بالتزاماته. (هيجان، 1998، صفحة 170)

وتوصلت الدراسة التي قام بها " إلفينيو " (1988) حول ضغط العمل لدى الأطباء في فنلندا إذ شملت (91) طبيبا واستخدمت فيه (3) مقاييس (مقياس الإجهاد ، مقياس القدرة على اتخاذ القرارات المتعلقة

## 6.2. مفهوم الطب :

الطب باللاتينية (ars medicina) ، أي فن العلاج ، هو العلم الذي يجمع خبرات الإنسانية في الاهتمام بالإنسان ، وما يعتريه من اعتلال وأمراض تتال من بدنه أو نفسيته أو المحيط الذي يعيش فيه ، ويحاول إيجاد العلاج بشقيه الدوائي والجراحي وإجرائه على المريض . (حروزي، 2008، صفحة 25)

كما يتناول الطب الظروف التي تشجع على حدوث الأمراض وطرق تفاديها والوقاية منها ،ومن جوانب هذا العلم الاهتمام بالظروف والأوضاع الصحية، ومحاولة التحسين منها.

والطب هو علم تطبيقي يستفيد من التجارب البشرية على مدى التاريخ ،وفي العصر الحديث يقوم الطب على الدراسات العلمية الموثقة بالتجارب المخبرية والسريية.

والطب هو مهنة قديمة قدم الإنسان ذاته حيث ارتبطت في بدايتها بأعمال السحر والشعوذة والدجل ، وذلك في العصور القديمة والمجتمعات البدائية حيث مارسها الكهنة والسحرة ثم تقدمت نوعا ما مع الحضارات القديمة في بلاد الرافدين ، ومصر (الفراعنة الذين برعوا في تحنيط الأموات) ، والهند والصين (الوخز بالإبر الصينية) .إلى أن حدثت النقلة النوعية في زمن الإغريق واليونان وظهور أبقراط (أحد أشهر الأطباء عبر التاريخ وصاحب القسم المعروف باسمه والملتزم بأخلاق المهنة ) وجالينوس وغيرهم ومع ظهور الحضارة العربية والإسلامية. (هشام)

ومع تطور الممارسة العلمية التجريبية بدأ الطب يأخذ أشكاله المعروف اليوم من خلال أعمال علماء وأطباء أمثال ابن سينا (الشيخ الرئيس الذي عرف بأنه أول الباحثين في مجال الطب النفسي وأول من أعطى الدواء عن طريق الحقن وغير ذلك

الكثير) وابن النفيس (مكتشف الدورة الدموية الصغرى) والزهرراوي والرازي وغيرهم الكثير ممن ظلت كتبهم وإعمالهم تدرس في مختلف أنحاء العالم. (هشام) حتى القرن السابع عشر مما مهد الطريق أمام التطورات الكبيرة اللاحقة التي حدثت مع ظهور عصر النهضة في أوروبا ثم الثورة الصناعية وصولاً إلى الأزمنة الحاضرة والتي أدت إلى تطورات كبرى في كافة العلوم ومنها الطب والفلسفة . (حروزي، 2008، صفحة 28)

ولقد حقق الطب خاصة الطب الغربي عدة نجاحات بعد القرن التاسع نذكر

منها:

- زيادة متوسط الأعمار .
- زيادة إنتاجية الأفراد من خلال التحكم في الأمراض المزمنة.
- انخفاض مستوى وفاة المواليد الجدد.
- القدرة التقنية على القضاء على الكثير من الأمراض القديمة كالطاعون والسل.

إن العمل الطبي لا يتمثل فقط في إعطاء الجسم الدواء بل حالة نفسية بحاجة إلى مساندة .على أن الممارسة الطبية قد تكون ضارة في بعض الأحيان ، حيث يمكن للتدخل الطبي أن يضر بصحة الإنسان ، وهنا يمكن ملاحظة :

- الأعراض الجانبية للعلاجات ، وهي الآثار الجانبية غير المرغوبة للعلاج الطبي ، ولذا فقد تم تقسيم العلاجات الطبية إلى فئات بحسب خطورتها وآثارها الجانبية على المريض ، كالمراة الحامل والمرضعة وكذلك الأطفال.

- مقاومة المضادات الحيوية والتي تحدث بسبب سوء استخدام الموارد العلاجية سواء من الطبيب أو من المريض الباحث عن العلاج.

- الأخطاء الطبية والتي تحدث كنتيجة للعامل الإنساني في عملية العلاج ، إما بسبب قلة خبرة الطبيب أو بسبب الإهمال.

كما يطرح الطب الحديث العديد من التوقعات المستقبلية ويأمل في تحقيقها ،

ونذكر من ذلك :

- إيجاد علاجات لبعض الأمراض المستعصية كالسيديا وغيرها.
  - التقدم في بحوث الاستنساخ وإنتاج خلايا جذعية.
- ومن هنا فإن الطب يوجد في نقطة تلاقي العلم والتقنية. وينقسم الطب الحديث إلى عدة تخصصات مستقلة أهمها : (هشام)
- طب الأسنان - جراحة العظام- طب أمراض الدم- جراحة التجميل - زراعة الأعضاء - جراحة القلب- طب الصدر- طب النساء و التوليد- طب العيون- طب نفسي - علم الأورام -طب الأطفال -الطب الشرعي، وغيرها من التخصصات وتظهر بتطور الطب.
- 1.6.2. تعريف مهنة الطبيب :**

إن تعريف مهنة الطبيب تتطلب أولاً تعريف الطبيب وإذا رجعنا إلى النصوص الجزائرية ، فإنه لم يرد في القانون الجزائري أي تعريف عن الطبيب ، ومع ذلك يمكن القول بأنه "يعد طبيبا مؤهلا بموجب القوانين الأساسية الخاصة بالموظفين المنتمين لأسلاك الممارسين الطبيين العاميين في الصحة العمومية وكذا المتخصصين في الصحة العمومية والاستشفائيين الجامعيين وهم كل طبيب يحمل شهادة تخصص في الطب ، ومرخص له بممارسته".

وعلى العموم ، فإن بعض الفقه يعرف طبيب المرفق الصحي العمومي ، بأنه كل شخص يحمل شهادة دكتوراه في الطب معترف بها من طرف الدولة ، هذا ما يفترض فيه العلم بالأصول الطبية. كما أنه يمارس مهامه في إطار مؤسسة صحية عمومية ، سواء كانت عادية أو عسكرية " .

(Ossoukine, 2006, p. 252)

إن طلب الطبيب إذن هو من درس مهنة الطب ومارسها ، وهو يعاين المرضى ويشخص لهم المرض ويصرف لهم وصفة يكتب فيها الدواء . والطبيب بعد تخرجه يمارس الطب العام ، وإذا استمر في دراسته يتخصص في مجال معين في الطب. وكثير من هذه التخصصات تحدد في نطاق معين من الأجهزة الجسم مثل العظام

والأمراض الباطنية وأمراض المسالك البولية والتناسلية والأنف والأذن والحنجرة والأعصاب والكثير من التفرعات الأخرى.

ومن جهة أخرى إن أعضاء الهيئة الطبية التابعين للمؤسسات الصحية

العمومية ، ينقسمون إلى ثلاث فئات أساسية وهي :

1-سلك الممارسين الطبيين العاميين . ويضم هذا السلك فئة الأطباء العاميين في الصحة العمومية ، وفئة الصيادلة العاميين ، وكذا جراحي الأسنان العاميين ، بالإضافة إلى ذلك كل من المتربصين والمرسمين .

2- سلك الممارسين الطبيين المتخصصين (التنفيذي(2009 ، حيث يضم هذا السلك كل من رتبة ممارس متخصص مساعد، رتبة متخصص رئيسي ،رتبة ممارس متخصص رئيس .وتتمثل مهام الممارسين الطبيين المتخصصين أساسا في القيام بعمليات التشخيص ،والمعالجة ،والمراقبة ،والبحت في مجال العلاج، والوقاية ، وإعادة التأهيل ، الكشف الوظيفي، و البحت المخبري ، والخبرات الطبية والدوائية، بالإضافة إلى المشاركة في تكوين مستخدمي الصحة .

3- سلك الأطباء المتخصصين الاستشفائيين الجامعيين وهم يقومون بصفة متلازمة بالعلاج وبمهام التعليم والبحث في العلوم الطبية .كلما يؤدي هؤلاء مهامهم على مستوى الهياكل الاستشفائية الجامعية ، وفي المعاهد العلوم الطبية ، وفي مراكز البحث في العلوم الطبية . كما أن أسلاكهم تضم كل من الأساتذة المساعدين ، والأساتذة المحاضرين ، والأساتذة . وتقسم مهامهم إلى ثلاثة ميادين وهي :ميدان التعليم (مثلا:الإشراف على أطروحات الدكتوراه ، التعليم وإعطاء المحاضرات ، تأطير أشغال الأفواج ، وتحضير الامتحانات ...) ،وميدان العلاج (مثلا : التشخيص والمعالجة والمراقبة والبحث في ميدان العلاج والوقاية وإعادة التأهيل والفحص الوظيفي . (02-

(393

وبالنسبة لتوظيف الأساتذة الاستشفائيين الجامعيين فيكون على أساس مسابقة تنظم بالنسبة للحاصلين على الشهادة الطبية على مستوى الوطني بموجب قرار وزاري مشترك بين الوزير المكلف بالتعليم العالي والوزير المكلف بالصحة.

إن مشروع الجزائري لم يجر هذه الأعمال الطبية ويرخص بها لكل من ادعى التطبيب ، وإنما أحاط هذا الإذن بمجموعة من القيود لضمان استعماله في سبيل غايته النبيلة ، وألا يتم العبث بجسم المريض وانتهاك حرمة . فكانت تلك القيود هي الحد الفاصل بين الفعل المباح والجريمة .

### 2.6.2. حقوق وواجبات الطبيب

قبل أن يباشر الطبيب في العمل الطبي ، لابد عليه أن يكون على دراية تامة بما عليه من واجبات وما يتمتع به من حقوق ، في إطار القوانين والتنظيمات من بينها قانون الوظيفة العمومية وقانون الممارسين الطبيين العاميين والمتخصصين (أولا) وضمن مدونة اخلاقيات الطب (ثانيا).

#### 1.2.6.2. حقوق وواجبات الطبيب ضمن قانون الممارسين الطبيين العاميين والمتخصصين :

يتم الحديث أولا عن الحقوق الطبيب (أ)، ثم عن واجباته (ب) وذلك بالشكل

التالي:

#### أ- الحقوق:

يستفيد الممارسون الطبيون العاميون والمتخصصون في الصحة العمومية بضمانات أساسية ممنوحة لهم في إطار تأدية مهامهم في خدمة الدولة . وهذه الحقوق منها ما هو عام يتمتع به جميع أنواع الموظفين ، وهي حقوق منصوص عليها في القانون الأساسي العام للوظيفة العمومية الأمر 03/06. ومنها ما هو خاص نصت عليها المراسيم التنفيذية 393/09 و 394/09 و 471-91 المعدل والمتمم ، وذلك بالشكل التالي:

ويشترط أن يكون الموظفون لهذا القانون في الخدمة لدى المؤسسات الصحة .

ويمكن أن يكون بصفة استثنائية في الخدمة لدى الإدارة المركزية . كما يمكن أن يكون في وضعية الخدمة لدى المؤسسات ذات الأنشطة الممثلة للمؤسسات العمومية للصحة التابعة لوزارة الصحة .

ويوظف الأطباء العامون في الصحة العمومية عن طريق المسابقة على أساس الشهادة في حدود المناصب المطلوب شغلها ، من بين المترشحين الحائزين على شهادة دكتور مدة 7 سنوات في الطب ، أو شهادة معترف بمعادلتها .

ويشترط لتوظيف الممارس المتخصص المساعد بالإضافة إلى الشروط المنصوص عليها في المادتين 197 و 198 من القانون 85 / 05، مايلي :

- أن يكون طالب هذه الرخصة حائزا على دكتور في الطب أو جراح أسنان أو صيدلي ، أو شهادة أجنبية معترف بمعادلتها .
- أن يكون مصابا بعاهة أو علة مرضية منافية للممارسة المهنة .
- أن يكون جزائري الجنسية .

وعلى أساس الشهادة من بين:

1) المترشحين الحائزين على شهادة الطبية المتخصصة أو شهادة معترف بمعادلتها .

2) الأساتذة المساعدين الاستشفائيين الجامعيين.

-التغطية الصحية الطبية الوقائية في إطار طب العمل .

- يستفيد الممارسون الطبيون العامون والمختصون في الصحة العمومية من رخص الغياب دون فقدان الراتب للمشاركة في المؤتمرات والملتقيات ذات الطابع الوطني أو الدولي والتي تتصل بنشاطهم المهني.

- يستفيد الممارسون الطبيون العامون والمتخصصون في الصحة العمومية من مساعدات السلطة المعنية (سلطات القضائية) خاصة عندما يقومون بالخبرة الطبية والمعانة الطبية والشرعية (حفظ سلامتهم الشخصية ،سرية المعلومات ،توفير الأدوات الأزمة).



- استفادة الأطباء المتخصصون الاستشفائيين من عطل علمية للمشاركة في المؤتمرات والملتقيات ولتجديد معارفهم ، وكذا استفادتهم من تكوين في غير مؤسساتهم من أجل تحضير رسائلهم.

#### ب- الواجبات :

إن الواجبات الملقاة على الطبيب أشارت إليها النصوص القانونية المختلفة وهي تعد تكليفا ملزما يحاسب الطبيب إذا قصر في أدائها ، أي يعد مسؤولا أمام جهة أو عدة جهات معنية إذا ثبت تقصيره في أداء هذه الواجبات .وحيث أن المبدأ يتمثل في أنه "لا محاسب دون تكليف" فإنه يجب ايضاح التكاليف (الواجبات) المطلوبة من ممارسي المهنة بكل وضوح وتفصيل ضمن قانون الوظيفة العمومية ، وقانون الممارسين الطبيين العامون والمتخصصون ، بالشكل التالي:

2.2.6.2. الواجبات المنصوص عليها ضمن الأمر 03/06 المتضمن قانون الوظيفة العامة:

- يجب على الموظف تأدية مهامه ، واحترام سلطة الدولة وفرض احترامها.
- يجب على الموظف أن يمارس المهنة بكل أمانة وبدون تحيز.
- يجب على الموظف تجنب كل فعل يتنافى مع طبيعة مهامه ولو كان ذلك خارج الخدمة .
- يجب على الموظف أن يتسم بسلوك لائق ومحترم.
- يجب على الموظف الإلتزام بالسر المهني ، باستثناء الضرورة ولا يتحرر من واجب السر المهني إلا بترخيص مكتوب من السلطة الرسمية.
- على الموظف أن يسهر على حماية الوثائق الإدارية وعلى أمنها ، حيث يمنع كل إخفاء أو تحويل أو إتلاف أو مستندات أو وثائق إدارية ويتعرض مرتكبيه إلى عقوبات تأديبية.
- يتعين على الموظف أن يحافظ على ممتلكات الإدارة في إطار ممارسته ، ولا يستعمله في أغراض شخصية أو خارج المصلحة.

- يجب على الموظف أن يتعامل بالأدب والاحترام في علاقته مع رؤسائه وزملائه ومرؤوسيه.

- يمنع على الموظف تحت قائمة المتابعة الجزائية طلب أو اشتراط هدايا هبات بطريقة مباشرة أو بواسطة شخص آخر مقابل تأدية خدمة في إطار مهامه.  
3.2.6.2. الحقوق المحددة ضمن القوانين الخاصة بالممارسين الطبيين:

- يلتزم الممارسون الطبيون العامون في الصحة العمومية:
- الاستعداد الدائم للعمل .
- القيام بالمداوومات التنظيمية داخل المؤسسات الصحية.
- في حين يلتزم الممارسون الطبيون المتخصصين في الصحة العمومية ب:
- تقديم علاج متخصص ذوي نوعية.
- مواكبة التطور الطبي من أجل التكفل الأحسن للمرضى.
- المساهمة في تكوين وتأطير مستخدمي الصحة .
- المساهمة في تصور البرامج الوطنية للصحة والسهر على تطبيقها .
- إعداد الحاصل السنوي للنشاطات.
- هل يجب أن ارتدي كمامة واقية ؟

توصي مراكز مكافحة الأمراض الوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) الناس بارتداء الكمامات في الأماكن العامة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي. تستند هذه التوصية إلى تقييد بأن المصابين بكوفيد 19 يمكنهم نقل الفيروس قبل أن يدركوا أنهم مصابون به.

قد يساعد استخدام الكمامات في الأماكن العامة على تقليل نشر العدوى من قبل الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض ينصح عامة الناس بارتداء الكمامات القماشية غير الطبية .يمكن استخدام الكمامات الجراحية في حال توفرها. ولكن يجب أن يقتصر استخدام الكمامات الجراحية وكمامات N-95 على مزودي الرعاية الصحية في بعض المناطق التي تواجه نقصا في تلك الكمامات .

بعد حصولك على اللقاح بالكامل تشير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بعدم الحاجة لارتداء الكمامة في عدة حالات عندما تكون في الخارج .على سبيل المثال ،يمكنك المشاركة دون ارتداء كمامة في التجمعات الصغيرة في الهواء الطلق مع العائلة والأصدقاء وكذلك تناول الطعام في المساحات المكشوفة التي توفرها بعض المطاعم .تعتبر مطعما بالكامل بعد أسبوعين من حصولك على جرعة ثانية من لقاح كوفيد 19 بتقنية الحمض النووي الريبي المرسال (mRNA)أو بعد أسبوعين من حصولك على جرعة واحدة من لقاح كوفيد 19 الذي أنتجه يانسن /جونسن آند جونسن .

لكن حتى لو أخذت اللقاح بالكامل ،استمر في ارتداء الكمامة في الأماكن العامة المغلقة وحتى في الهواء الطلق عند ارتفاع خطر انتقال عدوى كوفيد 19، مثلما يحدث خلال الفعاليات المزدهمة .وفي الولايات المتحدة ،يجب عليك ارتداء كمامة أثناء وجودك في الطائرات والحافلات والقطارات وغيرها من وسائل النقل العام .

- هل يمكنني السفر؟

إذا كنت تخطط للسفر ،تحقق أولا من التحذيرات الرسمية بخصوص السفر ،واتبع الاجراءات المناسبة عند وجودك في الأماكن العامة .يفضل أيضا أن تستشير طبيبك إذا كانت لديك حالات صحية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي ومضاعفاته .

- ما الذي يمكنني فعله إذا أصبت أو شككت بأنني مصاب بكوفيد 19؟

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد 19 أو كنت قد تعرضت للفيروس ،فاتصل بطبيبك لاستشارته . إذا احتجت إلى الذهاب للطبيب أو للمستشفى ،اتصل مسبقا حتى يتمكن مزودو الرعاية الصحية من اتخاذ الخطوات اللازمة للتأكد من عدم تعرض الآخرين للعدوى.

اتخذ الاحتياطات التالية لتجنب نشر فيروس كوفيد 19:

- إلزم بيتك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة أو المناطق العامة ،إلا بغرض الحصول على رعاية طبية .

- إذا أمكنك ذلك، تجنب وسائل النقل العام وسيارات الأجرة، بها فيها تلك التي تطلب عبر التطبيقات الذكية.
- ارتد الكمامة قماشية أثناء وجودك حول الآخرين.
- أعزل نفسك قدر الإمكان عن الآخرين في منزلك.
- استخدم غرفة نوم وحماما منفصلين إن أمكن.
- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى.

## 7.2. كوفيد 19

### 1.7.2. تعريف كوفيد -19 :

اكتشف فيروس جديد يسمى فيروس المتلازمة التنفسية الوخيمة كورونا 2 (سارز كوف 2) كمسبب لتفشي أحد الأمراض التي بدأت في الصين سنة 2019 ، ويسمى المرض الناتج عنه : مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19).

في آذار/ مارس 2020 (خ) ، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها صنفت كوفيد 19 كجائحة. تراقب المجموعات المختصة بالصحة العامة الجائحة وتنتشر التحديثات على الانترنت ، ومن هذه المجموعات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) . كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول منع انتشار الفيروس .

### 2.7.2. كيف ينتشر فيروس كورونا ؟

أظهرت البيانات أنه الفيروس المسبب لكوفيد 19 ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة (ضمن 6 أقدام ، أو 2 متر) . وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث . يمكن استنشاق هذا الرذاذ أو دخوله في فم شخص قريب أو أنفه أو عينه .

ويمكن أحيانا أن ينتشر فيروس كوفيد 19 عند تعرض الشخص لقطيرات صغيرة تبقى عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات ،ويسمى ذلك الانتقال بالهواء .من غير المعروف حتى الآن مدى شيوع انتشار الفيروس بهذه الطريقة. ويمكن أن ينتقل أيضا إذا لمس الشخص سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه ، مع أن هذه ليست الطريقة الرئيسية لانتقاله.

### 3.7.2. ما هي أعراض كوفيد 19؟

يمكن أن تتراوح شدة أعراض كوفيد 19 بين خفيفة جدا إلى حادة .لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص .الأعراض الأكثر شيوعا هي الحمى والسعال والتعب.

وقد تشمل الأعراض الأخرى ضيق النفس آلام العضلات والقشعريرة والتهاب الحلق والصداع وألم الصدر وفقدان حاستي الذوق أو الشم . هذه القائمة ليست شاملة .وقد لاحظ الخبراء أيضا وجود أعراض أخرى أقل شيوعا .قد تظهر الأعراض بعد مدة تتراوح بين يومين إلى 14 يوما من التعرض للعدوى.

### 4.7.2. هل يمكن الوقاية من كوفيد 19؟

أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) ترخيصا طارئاً لاستخدام بعض أنواع لقاحات كوفيد 19 في الولايات المتحدة . وقد يقيد اللقاح من عدوى كوفيد 19 أو من الإصابة بمرض شديد في حال العدوى به

### 5.7.2. ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالمرض ؟

إن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لفيروس كوفيد 19 .وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها(CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) باتباع النصائح التالية:

- ابق على بعد 6 أقدام (2 متر) على الأقل عن أي شخص خارج نطاق المقيمين في منزلك.
- تجنب الازدحامات والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة.

- يجب غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ،أو استخدم مطهر يدوي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل .
- ضع كمامة في الأماكن العامة ،خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي .
- غط فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس ،تخلص من المنديل بعد استخدامه .واغسل يديك فوراً .
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- نظف وطهر يوميا الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر .

إذا كانت لديك حالة مرضية مزمنة وكنت من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليك العدوى ،فاستشر طبيبك بشأن إتباع طرق إضافية لحماية نفسك

## الخاتمة :

تعرضنا في هذا العمل إلى توضيح ماهية الضغوط وذلك من خلال عرض تعاريف للضغوط المهنية ، كما قد قدمه بعض الباحثين ثم المحاولة بلورة (تعاريف) تعريف يوضحها ومن ثم ذكر خصائصها وآلية حدوثها ومراحلها وعناصرها ثم على أهم عناصرها ومصادر الضغط المهني التطرق ثم التوضيح إستراتيجية وطرق التعامل مع الضغوط المهنية وإدارتها من خلال التطرق إلى أساليب معالجة ومواجهة الضغوط المهنية على مستوى الفرد وعلى مستوى المنظمة وذلك للتخفيف من حدتها.

كما أن مهنة الطب تعاني من الضغط المهني ،مع التركيز على مصادره لدى الأطباء استنادا على دراسات سابقة تمكنت من الكشف عن هذه المصادر (إكراهات العمل ، صعوبة العمل) هذا إضافة إلى عناصره خاصة في ظروف جائحة كورونا ومدى الوقاية منها .

# الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج



مدخل الباب الثاني :

لقد قامت الطالبتان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

## الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. المتغيرات المشوشة (المخرجة )

6.1. الدراسة الاستطلاعية

7.1. التجربة الرئيسية

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

## تمهيد:

سيترك الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان الباحثان في معالجة النتائج الخام.

### 1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها تدرس إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا .

### 2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الأطباء على مستوى المستشفيات لولاية معسكر و البالغ عددهم حوالي 300 طبيب و طبيبة .

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان على

عينة التجربة الاستطلاعية ب: 6 أطباء على مستوى مستشفيات معسكر و تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم تقديم حوالي 10 استمارات و استعرجت 6 منها .

- عينة البحث الأساسية ب: 35 طبيب موزعين على الشكل التالي:

- (20) طبيب ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

- (15) طبيب لا يزاولون أي نشاط رياضي .

### 3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على مجموعة من الأطباء لولاية معسكر و

البالغ عددهم 35 طبيب .

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مختلف مستشفيات ولاية معسكر .

3.3.1. المجال الزمني :هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في

الموسم 2021/2020 و كانت بداية من 2020/12/15 إلى 2021/05/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي .

المتغير التابع:

ويتمثل في : الضغوطات المهنية .

5.1. ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة . و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث: - إشراف الطالبان الباحثان بنفسهما على توزيع الاستبيان على الأطباء و الحرص على استرجاعهما وكذا مصداقية الأجوبة .

1.5.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير العمر الزمني. جدول رقم (03) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة f	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	2.2	1.005	2.6	1.05	0.257	0.616	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.616) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير الخبرة المهنية. جدول رقم 04 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية .

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة f	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الخبرة المهنية	2.30	1.12	2.66	0.89	2.425	0.129	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.129) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة.

### 1.2.5.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (05) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .

Tests of normality

Kolmogrov-smirnov		Shapiro-Wilk		المتغيرات
القيمة الاحتمالية sig	Statistic	القيمة الاحتمالية sig	Statistic	
0.000	0.212	0.001	0.875	العمر
0.000	0.214	0.001	0.874	الخبرة المهنية

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شايبيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :  
 ➤ متغير العمر الزمني بالنسبة لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.001 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .  
 و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.001 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .  
 ➤ متغير الخبرة المهنية بالنسبة لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .  
 و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

### 2.2.5.1. عرض نتائج اختبار مان ويتني (u) .

### 1.2.2.5.1 ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين الممارسين و الغير

ممارسين .

جدول رقم 06 يبين قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة مان وتتي U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
العمر الزمني	16.28	325.50	20.30	304.50	115.5	- 1.195	0.232	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان قيمة مان وتتي بلغت ( 115.5 ) وهي قيمة اكبر من الجدولية ( 23 ) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.232) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الممارسين والغير الممارسين في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة .

### 2.2.2.5.1 ضبط متغير الخبرة المهنية المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين

جدول رقم 07 يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الخبرة المهنية	16.63	332.5	19.83	297.5	122.50	- 0.952	0.341	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة مان وتني بلغت ( 122.50 ) وهي قيمة اكبر من الجدولية ( 23 ) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.341) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير الممارسين المتغير ، ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة .

### 3.5.1 المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاول الطالبان الباحثان التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة و ذلك بضبطها و تحديدها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي، 1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها ، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ ، أو حادث عرقل سيرها .



- السيطرة على أداة القياس .

طمأنة الباحثين على سرية المعلومات و أنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة .

6.1. الأسس العلمية للأداة :

لقد حرص الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان الاطباء و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلص و حسين، 2000، ص143).

1.6.1. وصف المقياس :

قام الطالبان الباحثان بإعداد مقياس الضغوطات المهنية و قد تكون في صورته النهائية من 35

فقرة و هي موزعة على خمس محاور و هي :

المحور الاول : عبء العمل

المحور الثاني : صراع الدور

المحور الثالث : ظروف وبيئة العمل

المحور الرابع : التفاعلات المهنية

المحور الخامس : نظام الأجور و المكافآت والترقيات

### 1.1.6.1. مكونات المقياس :

جدول رقم (8) يبين مكونات مقياس الضغوطات المهنية

الرقم	المحور	الفقرات
01	عبء العمل	7 - 1
02	صراع الدور	14 - 8
03	ظروف وبيئة العمل	21 - 15
04	التفاعلات المهنية	28 - 22
05	نظام الأجور و المكافآت والترقيات	35 - 29

### 2.1.6.1. طريقة التقييم و التصحيح :

لقد اتبع الطالبان الباحثان في طريقة التنقيط المقياس طريقة محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم الأطباء بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج حيث يلي كل بند خمس بدائل و هي :

دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . و يحتوي المقياس على 35 فقرة و كل الفقرات إيجابية .

الجدول رقم (09) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوطات المهنية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
5	4	3	2	1

### 2.6.1. صدق الاداة

الأسس العلمية للأداة في هذه الفترة ، تناول الطالبان الباحثان الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم في البحث .  
ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ، 1993، ص152).

### 1.2.6.1. صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس و بين كل محاوره ، و هذا ما يؤكد الأغا ، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه ( الأغا إحسان محمود ، 1999 ) .

### 1.1.2.6.1. المحور الاول : عبء العمل

جدول رقم (10) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور عبء العمل

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	يرهقني اكتظاظ المستشفى بالمرضى ومتطلبات العلاج اللازمة لهم	0.433	0.391	0.783	0.065
2	لا توجد هناك أوقات للراحة أثناء الدوام الرسمي	0.312	0.808	0.365	0.731
3	أشعر بالملل بسبب تكرار نفس المهام في عملي وعدم تحديدها	0.604	0.205	0.350	0.981
4	تتسم المناوبات في العمل بقلّة التنظيم	0.404	0.427	0.581	0.227
5	اشعر بالتعب والإرهاق لكثرة ما يطلب مني من واجبات ومهام	0.325	0.615	0.596	0.212
6	أشعر بالإرهاك في نهاية الدوام	0.679	0.138	0.656	0.157
7	حجم العمل الذي أقوم به اكبر من قدراتي	0.847*	0.034	0.433	0.391

يوضح الجدول رقم (10) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير عبء العمل ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل

قيمة 0.312 و أعلى قيمة 0.847 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.350 و أعلى قيمة و 0.783 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

#### 2.1.2.6.1. المحور الثاني: صراع الدور

جدول رقم (11) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور صراع الدور

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	عملي في المستشفى يؤثر على التزاماتي العائلية.	0.806*	0.053	0.765	0.077
2	أعرض بمخاطر عديدة في عملي	0.733	0.097	0.466	0.352
3	أكلف بأعمال ليست جزء من عملي	0.579	0.228	0.568	0.239
4	يتدخل المسؤولين بأداء عملي بشكل كبير	0.372	0.467	0.328	0.525
5	اشعر بتضارب في بعض الأعمال بين المهام المطلوبة واعتقاداتي الخاصة	0.312	0.706	0.325	0.809
6	تدخل الآخرين في مجال عملي لا يتيح لي أداءه بأسلوب سليم	0.443	0.379	0.554	0.254
7	أعاني من انتقادات بعض المرضى ومرافقيهم.	0.491	0.323	0.346	0.583

يوضح الجدول رقم (11) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير عبء العمل ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.312 و أعلى قيمة 0.806 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.328 و أعلى قيمة و 0.765 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

### 3.1.2.6.1. المحور الثالث :

#### جدول رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أعاني من كثرة الضوضاء في مكان العمل	0.493	0.320	0.986	0.009
2	أعاني من قلة التجهيزات المطلوب لأداء عملي	0.345	0.64	0.312	0.098
3	تتسم ساعات العمل بأنها طويلة مما يسبب لي الإرهاق	0.606	0.202	0.825*	0.043
4	تعد الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة غير مناسبة لطبيعة عملي	0.816*	0.047	0.375	0.463
5	إنني معرض للإصابة بالأمراض المعدية وحوادث العمل	0.316	0.756	0.380	0.520
6	تتميز البيئة التي اعمل بها بقلة النظافة	0.736	0.095	0.360	0.125
7	مساحات الغرف لا تتناسب مع عدد الموظفين	0.832*	0.040	0.763	0.78

يوضح الجدول رقم (12) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير عبء العمل ،و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.316 و أعلى قيمة 0.832 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.312 و أعلى قيمة و 0.986 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

#### 4.1.2.6.1. المحور الرابع: التفاعلات المهنية

جدول رقم (13) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور التفاعلات المهنية .

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أزعج من انتشار ظاهر المحاباة والتمييز بين الأطباء .	0.807	0.052	0.631	0.179
2	لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل	0.922**	0.009	0.581	0.227
3	يفلقني انعدام رغبة المرضى في إتباع الإرشادات التي أقدمها لهم.	0.339	0.511	0.370	0.230
4	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة	0.368	0.213	0.390	0.150
5	لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع	0.584	0.224	0.434	0.390
6	يضايقتني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي الطبية	0.375	0.245	0.90	0.02
7	يضايقتني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية	0.620	0.092	0.592	0.095

يوضح الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير عبء العمل ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.349 و أعلى قيمة 0.922 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.370 و أعلى قيمة و 0.90 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

### 5.1.2.6.1. المحور الخامس: نظام الأجور و المكافآت والترقيات

جدول رقم (14) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور نظام الأجور و المكافآت والترقيات

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	راتبك غير مناسب مقارنة مع رواتب القطاعات الأخرى.	0.347	0.425	0.531	0.279
2	أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي	0.346	0.456	0.366	0.420
3	الأجر الذي تتقاضاه لا يلبي احتياجاتك	0.802	0.55	0.618	0.191
4	نظام الترقية المعمول به غير عادل.	0.915*	0.011	0.903*	0.014
5	راتبك غير مناسب مقارنة مع مكانتك في المجتمع	0.600	0.208	0.561	0.247
6	لا تتلقى حوافز مادية كافية مقابل ما تقدمه من تضحيات	0.330	0.523	0.356	0.412
7	لا يمكنني الاعتراض على نتيجة التقييم	0.748	0.087	0.754	0.083

يوضح الجدول رقم (14) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير عبء العمل ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.330 و أعلى قيمة 0.915 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.356 و أعلى قيمة 0.903 و بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

### 2.2.6.1. الصدق البنائي

جدول رقم 15 يبين الصدق البنائي لمقياس الضغوطات المهنية

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
عبء العمل	0.754	0.083
صراع الدور	0.862**	0.027
ظروف وبيئة العمل	0.604	0.204
التفاعلات المهنية	0.647	0.165

0.013	0.905*	نظام الأجور و المكافآت والترقيات
-------	--------	----------------------------------

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.604 - 0.905) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالبان الباحثان على تطبيقه على عينة البحث .

### 3.6.1. ثبات الأداة :

#### 1.3.6.1. ألفا كرونباخ :

جدول رقم (16) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوطات المهنية:

المحاور	Cronbach's Alpha
عبء العمل	0.792
صراع الدور	0.569
ظروف وبيئة العمل	0.576
التفاعلات المهنية	0.516
نظام الأجور و المكافآت والترقيات	0.449
المقياس ككل	0.826

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.449 - 0.792) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.826) ، و هذا ما يطمئن الطالبان الباحثان على تطبيقه على عينة البحث .



### 2.3.6.1. التجزئة النصفية :

جدول رقم (17) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوطات المهنية باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل الارتباط (Spearman-brown)	معامل الارتباط	
معامل الارتباط بعد التصحيح		
0.848	0.736	عبء العمل
0.170	0.109	صراع الدور
0.680	0.515	ظروف وبيئة العمل
0.454	0.294	التفاعلات المهنية
0.505	0.338	نظام الأجور و المكافآت والترقيات
0.789	0.652	المقياس ككل

يبين الجدول رقم(17) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين ( 0.109 - 0.736) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.652) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى تطبيقها على عينة البحث .  
و في ضوء ما سبق يجد الطالب الباحث أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في استبيان الضغوطات المهنية و يمكن أن تطمئن الطالبان الباحثان لتطبيق الاداة على عينة البحث .

### 3.6.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332 ) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :  
- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .

- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان 4.

#### 7.1. التجربة الرئيسية :

من خلال التجربة الرئيسية قمنا بتوزيع استبيان الضغوطات المهنية المتكون من خمسة أبعاد على مجموعة من الاطباء بمختلف المراكز الاستشفائية لولاية معسكر و حرصنا على استرجاع الاستبيانات على الأطباء و قمنا بتوزيع حوالي 60 استبيان و تم استرجاع 40 استبيان ، تم قمنا بعملية فرز الممارسين للنشاط الرياضي و الغير الممارسين .

#### 8.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

. المتوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

. الوسيط .

. معامل الالتواء .

معامل التقلطح .

اختبار مان ويتي man withney لعينتين مستقلتين (u) .

اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين .

اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

حساب مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني:

لحساب مستويات الضغوط النفسية والتوافق المهني تم حساب طول الخلية ولتحديد طول خلايا مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) كما يلي:

- تحديد نقطة بداية السلم ونهايته من خلال:

نقطة بداية السلم = عدد العبارات × ادنى درجة

النقطة القصوى = عدد العبارات × اقصى درجة

ثم حساب المدى الذي يساوي أقصى قيمة - أصغر قيمة وقسمتها على عدد المستويات ( 2 ) وعليه نحصل على طول المجال من خلال الرقم الثابت المتحصل عليه لنخلص إلى المستويات التالية :

المستوى الأول = نقطة البداية + الرقم الثابت ← منخفض

المستوى الثاني = نقطة البداية + 2 الرقم الثابت ← مرتفع

\* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (spss23).

## خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث .... إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع

## الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.1.2. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين .

2.1.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي .

2.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

4.2. الاستنتاجات .

5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات .

6.2. التوصيات .

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان الضغوطات المهنية .

1.1.2. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في مقياس الضغوطات المهنية

جدول رقم (18) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في الضغوطات المهنية

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة f	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
عبء العمل	3.16	0.59	3.45	0.611	0.069	0.795	غير دال
صراع الدور	2.65	0.45	2.96	0.49	0.312	0.580	غير دال
ظروف وبيئة العمل	3.12	0.65	0.49	0.47	2.161	0.151	غير دال
التفاعلات المهنية	0.52	0.56	3.14	0.50	0.358	0.554	غير دال
نظام الأجور و المكافآت والترقيات	4.12	0.70	4.27	0.35	0.05	4.456	غير دال
المقياس ككل	3.11	0.41	3.46	0.21	0.120	2.549	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) بالنسبة لمحور عبء العمل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.069) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لمحور صراع الدور تشير القيمة الاحتمالية sig (0.580) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين

- بالنسبة لمحور ظروف وبيئة العمل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.151) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لمحور التفاعلات المهنية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.554) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين

- بالنسبة لمحور نظام الأجور و المكافآت والترقيات تشير القيمة الاحتمالية sig (0.050) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة المقياس ككل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.120) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن المجموعتين متجانستين .

## 2.1.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (19) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية

### Tests of normality

Komogorov – smirnov <sup>a</sup>			Shapiro – wilk			المحاور
statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig	
0.118	35	0.200	0.965	35	0.312	عبء العمل
0.139	35	0.085	0.954	35	0.154	صراع الدور
0.196	35	0.001	0.941	35	0.061	ظروف وبيئة العمل
0.144	35	0.062	0.967	35	0.376	التفاعلات المهنية
0.167	35	0.014	0.899	35	0.004	نظام الأجور و المكافآت والترقيات
0.121	35	0.200	0.886	35	0.002	الدرجة الكلية

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شايبيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .

قيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا لقيم sig :

➤ محور عبء العمل بالنسبة لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.312 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.200 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ محور صراع الدور بالنسبة لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.154 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .



و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.085 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ محور التفاعلات المهنية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.376 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.062 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ محور نظام الاجور و المكافآت لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.004 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.014 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ محور ظروف وبيئة العمل في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.001 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي

➤ الدرجة الكلية بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.002 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

## 2.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (20) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط المهنية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس ككل	نظام الأجور و المكافآت والترقيات	التفاعلات المهنية	ظروف بيئة العمل	صراع الدور	عبء العمل	الأبعاد	
3.11	4.12	2.52	3.1	2.65	3.16	المتوسط الحسابي	ن = 20 الممارسين
0.718	0.703	0.564	0.650	0.452	0.594	الانحراف المعياري	
3.08	4.28	2.57	3.07	2.64	3.14	الوسيط	
- 1.338	- 1.267	- 0.231	-0.241	0.163	- 0.342	معامل الالتواء	
2.528	2.010	- 0.817	- 0.474	- 0.714	1.078	التفريط	
1995.00	490.00	370.00	437.00	310.00	388.00	درجة الاستجابات	
منخفض	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض	منخفض	مستوى التقييم	ن = 15 غير الممارسين
3.46	4.27	3.14	3.49	2.96	3.41	المتوسط الحسابي	
0.219	0.351	0.506	0.470	0.499	0.611	الانحراف المعياري	
3.45	4.28	3.28	3.57	3.14	3.57	الوسيط	
-0.236	-0.044	-0.577	-1.005	-0.682	-1.168	معامل الالتواء	
-1.106	0.484	-0.159	0.093	0.104	0.966	التفريط	
1835.00	451.00	344.00	367.00	310.00	363.00	درجة الاستجابات	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	منخفض	مرتفع	مستوى التقييم	

### 1- بعد عبء العمل:

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (3.16) وانحراف معياري (0.594)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.342) وبتفريط بلغ (1.078) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأطباء الغير الممارسين (3.41) وانحراف معياري(0.611) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( -1.168 ) وبتفريط بلغت قيمته (0.966).  
فما بلغت درجة الاستجابات لدى الأطباء الممارسين (388) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في بعد عبء العمل ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (363) بتقييم مرتفع ، وعليه يرى الطالبان أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

## 2- بعد صراع الدور:

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (2.65) وبانحراف معياري (0.452)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.163) وبتفطح بلغ (-0.714) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (2.69) وبانحراف معياري (0.499) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( - 0.682) وبتفطح بلغت قيمته (0.104) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأطباء الممارسين (310) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في بعد صراع الدور ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 310) بتقييم منخفض ، وعليه يستشف الطالبان أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

## 3- بعد ظروف وبيئة العمل:

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (3.10) وبانحراف معياري (0.650)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.241) وبتفطح بلغ (-0.474) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (3.49) وبانحراف معياري (0.470) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( -1.005 ) وبتفطح بلغت قيمته (0.093).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الاطباء الممارسين (437) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في ظروف وبيئة العمل ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (367) بتقييم مرتفع ، وعليه يستنتج الطالبان أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

## 4 - بعد التفاعلات المهنية:

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (2.52) وبانحراف معياري (0.564)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة

(-231) وبتقلطح بلغ (-0.817) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى لغير الممارسين (3.14) وبتقلطح معياري(0.506) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (-0.577) وبتقلطح بلغت قيمته (-0.159) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأطباء الممارسين (370) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في بعد التفاعلات المهنية، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 344) بتقييم مرتفع ، وعليه يستشف الطالبان أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

#### 5 - بعد نظام الأجور و المكافآت والترقيات :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (4.12) وبتقلطح معياري (0.703)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.267) وبتقلطح بلغ (2.01) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (4.27) وبتقلطح معياري(0.351) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (-0.044) وبتقلطح بلغت قيمته (0.484).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الاطباء الممارسين (490) وهذا ما يشير الى مستوى مرتفع في بعد نظام الأجور و المكافآت والترقيات ،أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (451) بتقييم مرتفع، وعليه يستشف الطالبان إلى ان للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

- مقياس الضغوط المهنية ككل:

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأطباء الممارسين (3.11) وبانحراف معياري (0.718)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.338) وبتقلطح بلغ (2.52) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (3.46) وبانحراف معياري (0.219) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (-0.236) وبتقلطح بلغت قيمته (-1.106)

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأطباء الممارسين (1995.00) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في الضغوط المهنية للاستبيان ككل ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1835.00) بتقييم مرتفع ، وعليه يستنتج الطالبان إلى أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى الضغوطات المهنية عند الاطباء

3.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1.3.2. عرض و مناقشة نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول و الثاني و و الثالث و الرابع و الخامس:

جدول رقم (21) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار ت ستيودنت:

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
عبء العمل	3.16	0.594	3.45	0.61	-1.426	0.163	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) ان قيمة ت في محور عبء العمل (1.426) وهي قيمة أصغر من ت الجدولية (2.04) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.61) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج محور عبء العمل بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن محور عبء العمل عند الممارسين متوسطه الحسابي

(3.16) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير ممارسين (3.45) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات .

جدول رقم (22) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار ت

ستيودنت:

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
صراع الدور	2.65	0.452	2.961	0.499	0.062	غير دال إحصائياً
					1.903	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) ان قيمة ت في محور عبء العمل (1.903) وهي قيمة أصغر من ت الجدولية (2.04) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.062) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج محور صراع الدور بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن محور صراع الدور عند الممارسين متوسطه الحسابي (2.65) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (2.961) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات .

جدول رقم (23) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث باستعمال اختبار مان ويتني (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
ظروف و بيئة العمل	15.23	304.50	21.70	325.50	94.50	-1.863	0.062	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور ظروف و بيئة العمل بين الممارسين و الغير ممارسين فز و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (94.5) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.062) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري  $H_0$  المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض  $H_1$  و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير ظروف و بيئة العمل .

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار ت ستيودنت:

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التفاعلات المهنية	2.528	0.564	3.142	0.506	-3.328	0.002	دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) ان قيمة ت في محور عبء العمل (3.328) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية (2.04) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.002) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج محور التفاعلات المهنية بين الممارسين و الغير ممارسين و من

خلال المتوسط الحسابي نجد أن محور التفاعلات المهنية عند الممارسين متوسطه الحسابي (2.528) و هو أصغر من المتوسط الحسابي عند الغير الممارسين (3.142) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات.

جدول رقم (25) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الخامس باستعمال اختبار مان ويتني (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين	مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
نظام الأجور و المكافآت و الترقيات	17.50	350	18.87	280	-0.335	0.737	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور نظام الأجور و المكافآت و الترقيات بين الممارسين و الغير ممارسين فز و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (140) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.737) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري  $H_0$  المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض  $H_1$  و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير نظام الأجور و المكافآت و الترقيات .

جدول رقم (26) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمقياس ككل باستعمال اختبار مان ويتني (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين	مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
المقياس ككل	13.75	275	23.67	355	-2.836	0.004	دال إحصائيا



يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور نظام الأجر و المكافآت و الترقيات بين الممارسين و الغير ممارسين فز و من خلال اختبار مان ويتي اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.004) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري **H0** و نأخذ **H1** المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير نظام الأجر و المكافآت و الترقيات .

## 4.2. الاستنتاجات :

- ❖ تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا.
- ❖ يتميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

## 5.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

### 1.5.2. الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه "يتميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية"

يتضح من خلال النتائج المستخلصة إن الأطباء غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بضغط مهنية مرتفعة وفي جميع الأبعاد وفي المقياس ككل إلا بعد واحد وهو صراع الدور الذي كان منخفض ، وهذا ما تشير له دراسة ( زارب مريم ، 2015 ) ودراسة ( محمد سليم خميس ، 2013 ) التي تؤكد على أن عمال القطاع الصحي ومن بينهم الأطباء يعانون من مستوى ضغط نفسي مرتفع، كما أفرزت دراسة ( سنوسي بومدين ، جلولي زينب ، 2019 ) على أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض. في حين تميز الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بدرجة منخفضة من الضغوط المهنية وهذا ما أشارت إليه المستويات في جميع الأبعاد إلى بعدي ظروف وبيئة العمل و بعد نظام الأجور و المكافآت والترقيات فكان مرتفع أما بالنسبة للمقياس ككل فجاء المستوى منخفض، ويعزو الطالبان ذلك إلى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والأثر الإيجابي الذي تركه لدى الممارسين.

وهذا ما يؤكد بركات أن إستراتيجية التمارين الرياضية يعتبر من أكثر أسلوبا فعالية في التعامل مع الضغط النفسي ،حيث تميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمرين بشكل منتظم فتعطيهم إحساسا بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي.(زياد بركات، 2010، ص05) ، ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأولى يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية الأولى تحققت.

### 2.5.2.الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي".

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين وفي جميع الأبعاد والمقياس ككل. ويعزو الطالبان ذلك إلى إسهام النشاط الترويحي الرياضي في التقليل والحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأطباء في ظل ما تمر به البشرية في ظل جائحة كورونا حيث كانوا الأطباء في المواجهة الأولى ضد هذا الفيروس ما سبب لهم ضغطا رهيبا خوفا من نقل العدوى لعائلاتهم.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( تقيق جمال وآخرون ، 2019 ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

كما أشارت دراسة (جوهرة اقطي ، 2020) أن الضغوط الناتجة عن صراع وغموض الدور لدى الأطباء سجلت نسبة متوسطة.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

### 3.5.2.الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن " تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا "

ومن خلال نتائج الدراسة التي أفرزتها تبين لنا ان لممارسة النشاط الترويحي الرياضي دورا فعالا في التخفيف من الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء خاصة في ظل هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم بصفة عامة والجزائر خاصة وهي جائحة كورونا ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( تقيق جمال وآخرون ،

2019) أن النشاط الترويحي الرياضي يساهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى الطبيب.

ويضيف حازم وآخرون أن العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء. (حازم النهار وآخرون، 2010، ص289). وتؤكد دراسة (حكمت المذخوري ، بوشارب رفاهية ، 2020) على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19). و دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019 و دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018 حيث أكدت هذه الدراسات أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب . و أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية العامة تحققت.

## 6.2. التوصيات :

- ✓ التحسيس بمدى أهمية النشاط الترويحي الرياضي للأطباء من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .
- ✓ فتح مرافق للنشاط الرياضي الترويحي في المؤسسات الصحية كون له أهمية كبيرة في التخفيف من الضغوطات المهنية .
- ✓ اقتراح برامج ترويحية لفئة الأطباء و حثهم على الممارسة لما لها من أثر إيجابي .
- ✓ تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث حول النشاط الترويحي الرياضي و أهميته في التخفيف من الضغوطات المهنية لمختلف المجالات.
- ✓ الاهتمام بالوقع الرياضي و الترويحي لفئة الأطباء .
- ✓ توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات الصحية للأطباء إذ تعتبر وسيلة فعالة في - - التخفيف من الضغوطات المهنية و الترويح عن النفس .

## الخاتمة :

إن التربية الرياضية تعتبر مظهرا من مظاهر التربية العامة تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي و خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية .

وفئة الأطباء من الفئات المهمة التي تقدم الكثير في المجتمع الجزائري حيث تسهر على الحفاظ على سلامة المواطنين من خلال الفحص و تقديم العلاج للمرضى.

ونظرا لما تعانيه من مشاكل وضغوطات مهنية أثناء تأدية وظيفتها المهنية فتوجب علينا في مجال تخصصنا دراسة مستوى الضغوطات التي يعانون منها ومعرفة الفروق بين الأطباء الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وصولا إلى أهمية هذا النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات المهنية .

وعليه ومن أجل إيجاد حلول واستراتيجيات للتخفيف من هذه الضغوط المهنية التي تعاني منها هذه الفئة الحساسة في المجتمع نظرا للأعباء المهنية الملقاة على عاتقهم خاصة في ظل انتشار هذا الوباء الفتاك - كورونا- الذي عصف بالبشرية جمعا والجزائريين خصوصا ارتأينا إلى إجراء هذه الدراسة من أجل إبراز مدى اسهام ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في الحد من هذه الضغوط فجاءت النتائج كالآتي نتائج:

- إن الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لديهم ضغوط مهنية منخفضة مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين جاءت مستوياتهم مرتفعة في جميع الأبعاد والمقياس ككل إلا في بعد واحد (صراع الدور) كان منخفضا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى

الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

وفي الأخير نقول أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تسهم إيجابيا في

التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا.

## المصادر و المراجع



## المصادر و المراجع باللغة العربية :

- 1- احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
- 2- الأحمدى ح. (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء .الرياض :معهد الإدارة العامة .
- 3- التنفيذي ، ا. (2009). المادة 01من المرسوم التنفيذي 393- 09- 29/11/2009.
- 4- الحمامي ، ع . ع . (2013). الترويح بين النظرية و التطبيق .
- 5- الشخائبة ، أ . م . (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان :دار الحامد للنشر و التوزيع ط.1
- 6- العديلي بن . (1995). السلوك الإنساني و التنظيمي .الرياض :معهد الإدارة العامة .
- 7- العميان ، م . س . (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال .الأردن :دائر وائل للنشر و التوزيع.
- 8- الفقي ، ا . (1998). إدارة الوقت . عمان :دار الفكر للطباعة والنشر .
- 9- المجيد ، ف . ق . (2006). السلوك التنظيمي في إداة المؤسسات التعليمية . عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع ط.1
- 10- النقيب ، ع . ا . (2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار .إنبار :مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية .
- 11- بسيوني ، م . (1995). ضغوط العمل أثارها و علاقتها باداء المدير في قسم إدارة الأعمال .الاسكندرية :جامعة الاسكندرية .
- 12- بلال ، م . (2005). السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.

- 13-حروزي , ع . ا . (2008) . المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن . دار هومه .
- 14-حسين , ح . (2004) . سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط.2.
- 15-خطاب , ع .م . (1982) .
- 16-ديوبولد فان دالين . (1985) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الانجلو المصرية .
- 17-عسكر , س . أ . (1988) . متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية و تطبيقية بقطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة . الإمارة العربية المتحدة :مجلة الإدارة العامة .
- 18-فرحات , ح . ا . (1998) .
- 19-مباركي , ب . (2008) . مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم . وهران : دار آل رضوان .
- 20-مسلم , س . (2010) . ظاهرة الاحترق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم في قطاع غزة . فلسطين :رسالة ماجستير غير منشورة .
- 21-مقدم , س . (2010) . استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذت التعليم الثانوي . وهران :أطروحة دكتوراه غير مشورة .
- 22-هشام , م . (s.d.) . تعريف الطب اختصاصاته وأهم علماء الطب .  
www.elnaharbare.com.
- 23-هيجان , ع . ا . (1998) . ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها . الرياض :معهد الإدارة العامة .
- 24- الفقي مصطفى محمد أحمد . (2008) . رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتطور الإسلامي . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث .

- 25-البطراوي, م. ع. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ.
- 26-الحماحي, د. د-م. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 27-خلفاوي, ل. (2017). اقتراح برنامج تدريبي بدني تروحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربي.
- 28-مفت إبراهيم حماد. (2010). اللياقة البدنية - الصحة و الرياضة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 29-الفتي مصطفى محمد أحمد. (2008). رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتطور الإسلامي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 30-الحماحي, د. د-م. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 31-المفتي, ا. (1989). التربية الترويحية. بغداد: بيت الحمة.
- 32-السلام, ت. ع. (2001). الترويح والتربية الترويحية. دار الفكر العربي: القاهرة
- 33-الخولي, د. أ. (2001). البرامج الترويحية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34-إبراهيم احمد سلامة. (2008). الخلائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة . دار الفكر العربي.
- 35-حسانين, ومحمد صبحي. (2001). (القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

36-خلفاوي, ل . (2017). اقتراح برنامج تدريبي بدني تروحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربي.

37-خطاب, ع. م . (2000). أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1) 02-393, l. 1. (s.d.).
- 2) gardey, d. (2010).
- 3) John, a. e. (1995).
- 4) mahiri, s. m. (2013). *sources of inconsistency . highly presistent profit .*
- 5) Ossoukine, A. (2006). *l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale*. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .
- 6) sarnin, p. (2007). *psychologie du travail et des oorganisations . bruxelles: de boeck*.
- 7) Spielberge. (1994). *Contraintes de travail*.
- 8) Spielberger. (1994). *Manque de soutien organisationnel*.
- 9) touraine, l. (1969).
- 10) Vizina, N. (2007).

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

### استمارة ترشيح الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على استبيان الضغوطات المهنية المستخدم لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الاطباء في ظل جائحة كورونا و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

د. بوعزيز محمد

الطالبان الباحثان :

بالجيلالي كمال

دحو مختار

السنة الجامعية : 2021/2020

الجنس: ذكر أنثى  
 الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب  
 السن : أقل من 30 سنة 30 - 40 41 - 50 أكثر  
 من 50 سنة  
 الخبرة المهنية: اقل من 5 سنوات من 6 - 10 11 - 20 أكثر من  
 20 سنة

- هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، رياضة معينة) (كرة قدم، يد،....)

التحكيم		استبيان الضغوطات المهنية						الرقم	الأبعاد
مرفوض	مقبول	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارة		
							يرهقي اكتظاظ المستشفى بالمرضى ومتطلبات العلاج اللازمة لهم	1	عبء العمل
							لا توجد هناك أوقات للراحة أثناء الدوام الرسمي	2	
							أشعر بالملل بسبب تكرار نفس المهام في عملي وعدم تحديدها	3	
							تتسم المناوبات في العمل بقلة التنظيم	4	
							اشعر بالتعب والإرهاق لكثرة ما يطلب مني من واجبات ومهام	5	
							أشعر بالإرهاك في نهاية الدوام	6	
							حجم العمل الذي أقوم به أكبر من قدراتي	7	
							عملي في المستشفى يؤثر على التزاماتي العائلية.	8	الدور

							أعرض بمخاطر عديدة في عملي	9	ظروف بيئة العمل
							أكلف بأعمال ليست جزء من عملي	10	
							يتدخل المسؤولون بأداء عملي بشكل كبير	11	
							اشعر بتضارب في بعض الأعمال بين المهام المطلوبة واعتقاداتي الخاصة	12	
							تدخل الآخرين في مجال عملي لا يتيح لي أداءه بأسلوب سليم	13	
							أعاني من انتقادات بعض المرضى ومرافقيهم.	14	
							أعاني من كثرة الضوضاء في مكان العمل	15	
							أعاني من قلة التجهيزات المطلوب لأداء عملي	16	
							تتسم ساعات العمل بأنها طويلة مما يسبب لي الإرهاق	17	
							تعد الإضاءة والتهوية ودرجة الحرارة غير مناسبة لطبيعة عملي	18	
							إني معرض للإصابة بالأمراض المعدية وحوادث العمل	19	
							تتميز البيئة التي اعمل بها بقلة النظافة	20	
							مساحات الغرف لا تتناسب مع عدد الموظفين	21	



						22	أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة والتمييز بين الأطباء .
						23	لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل
						24	يقلقني انعدام رغبة المرضى في إتباع الإرشادات التي أقدمها لهم.
						25	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة
						26	لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع
						27	يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي الطبية
						28	يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية
						29	راتبك غير مناسب مقارنة مع رواتب القطاعات الأخرى.
						30	أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي
						31	الأجر الذي تتقاضاه لا يلبي احتياجاتك
						32	نظام الترقية المعمول به غير عادل.
						33	راتبك غير مناسب مقارنة مع مكانتك في المجتمع
						34	لا تتلقى حوافز مادية كافية مقابل ما تقدمه من تضحيات
						35	لا يمكنني الاعتراض على نتيجة التقييم

التفاعلات المهنية

نظام الأجور و المكافآت والترقيات



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

### شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون المتوقعون أدناه ، إن الطالبان بلجيلالي كمال ، دحو مختار نشاط بدني رياضي ترويحي . قد حكم أداة بحثهما "الاستبيان الخاص بالضغط المهنية لدى الأطباء " والتي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان " إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا" .

### قائمة الأساتذة الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	سزار بن دكيم	ام ا	I.E.S	[Signature]
02	بالعيدون صبري	أ.م.أ	معهد التربية البدنية والرياضية	[Signature]
03	أحمد بن قلة ورفيق	أستاذ التعليم العالي	"	[Signature]
04	بيطار كسبام	أ.م.أ	"	[Signature]
05	هيوار بن عمر	أ.م.أ	مستغانم	[Signature]
06				
07				
08				
09				