



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دور المشي الخلوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19

لدى أعوان الحماية المدنية

- دراسة ميدانية لأعوان الحماية المدنية -

الأستاذ المشرف :

دحو بن يوسف

إعداد الطالب :

➤ جالوت عبد المالك

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

الابداء

لى النور الذى اضاء وبنى وجعل السعادة والحب رمزا يحمده قلبى لى سر

وجهودى

عائلتى الجميلة

لى الاعمام والاخوان اظال الله فى عمرهم

لى كل من كانوا سندرا وعونانى فى حياتى على متاعب الدراسة اثنى

لى ابناء العم ابناء العممة ابناء الحال ابناء الحالة وكل من تربطني بيم علاقة قرابة

لى كل الاصدقاء والاصحاب،

لى من شاركنا فى اتمام هذا العمل

لى كل من يعرفنى من قريب او من بعيد

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاوزه.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"دحو بن يوسف"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

المخلص باللغة العربية:

دور المشي الخلوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19 لدى أعوان الحماية المدنية

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة دور المشي الخلوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19 لدى أعوان الحماية المدنية، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من 20 عون حماية مدنية، من المجتمع الأصلي الذي يمثل بعض من أعوان الحماية المدنية، وهي عينة عشوائية، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان المشي الخلوي له دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بوضع أخصائي نفسي خاص بوحدات الحماية المدنية، لمساعدتهم في التغلب على مشاكلهم النفسية، والحرص على ادراج المشي الخلوي في برامجهم التدريبية لما له اثر كبير على صحتهم النفسية.

الكلمات الدالة: المشي الخلوي، التخفيف، الضغوط النفسية، كوفيد 19، أعوان الحماية المدنية.

Abstract :

The role of cellular walking in alleviating some psychological stresses caused by Covid 19 among civil protection personnel

The study that we have before us aims to try to know the role of cellular walking in alleviating some psychological pressures caused by Covid 19 among civil protection agents, and for that we followed the descriptive approach in the survey method, where the study sample consisted of 20 civil protection agents, from the original community that represents some One of the civil protection agents, which is a random sample, and we used a questionnaire form to collect data, and we used to convert the data into statistical coefficient results (honesty, reliability, Pearson's simple correlation coefficient). With the civil protection agents, the most important suggestions and recommendations were initially to place a psychologist in the civil protection units, to help them overcome their psychological problems, and to make sure to include cellular walking in their training programs because it has a significant impact on their mental health.

Key words: cellular walking, relief, psychological stress, Covid 19, civil protection agents.

قائمة المحتويات

	الإهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية/ اللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
	مقدمة
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهمية البحث
6	4- أهداف البحث
6	5- تعريف مصطلحات البحث
6	6- الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية الفصل الأول: المشي الخلوي	
12	تمهيد
13	1- مفهوم المشي
14	2- مميزات المشي
15	3- فسيولوجية المشي
16	4- المفاهيم الميكانيكية التي تطبق المشي
16	5- خصائص المشي
17	6- فوائد المشي
20	7- معايير المشي
21	8- نصائح لممارسة المشي الرياضي
23	9- الآثار الإيجابية للمشي الرياضي
26	خلاصة

الفصل الثاني: الضغط النفسي	
28	تمهيد
29	1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي
29	2- تعريف الضيق النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به
32	3- النظريات المفسرة للضغط النفسي
38	4- أنواع الضغط النفسي
41	5- مصادر الضغط النفسي
43	6- أعراض الضغط النفسي
45	7- علاج الضغط النفسي
48	خلاصة
الفصل الثالث: كوفيد 19	
50	تمهيد
51	1- مفهوم الفيروسات
51	2- تعريف فيروس كورونا
52	3- تاريخ ظهور الفيروس
53	4- أعراض الفيروس
54	5- أسباب الفيروس
55	6- كيفية الوقاية من الفيروس
56	7- الأبحاث عن العلاج
59	خلاصة
الفصل الثالث:	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
62	تمهيد
63	1- الدراسة الاستطلاعية
63	2- المنهج المتبع
64	3- مجتمع وعينة البحث
64	4- ضبط متغيرات الدراسة
65	5- مجالات الدراسة

65	6- أدوات البحث
66	7- الأسس العلمية للاستبيان
66	8- الأساليب الإحصائية للاستبيان
66	9- شروط قياس الأداة
68	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
	تمهيد
70	1- عرض وتحليل مناقشة النتائج
70	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
77	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
90	2- الاستنتاجات العامة
	3- مقارنة ومناقشة الفرضيات بالنتائج
	خاتمة
	التوصيات والاقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
39	يبين المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية	01
67	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	02
70	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول	03
71	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني	04
72	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث	05
73	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع	06
74	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس	07
75	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس	08
76	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع	09
77	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن	10
78	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع	11
79	يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر	12
80	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر	13
81	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر	14
82	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر	15
83	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر	16
84	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر	17
85	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر	18
86	يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر	19
87	يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر	20
88	يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر	21

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
70	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الأول	01
71	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني	02
72	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث	03
73	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع	04
74	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس	05
75	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السادس	06
76	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السابع	07
77	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن	08
78	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع	09
79	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر	10
80	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر	11
81	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر	12
82	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر	13
83	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر	14
84	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر	15
85	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر	16
86	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال السابع عشر	17
87	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن عشر	18
88	يبين النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع عشر	19

التعريف بالبحث

يقول أبقراط: "المشي هو أفضل دواء للإنسان".

تعد رياضة المشي من أقل الأنشطة البدنية تكلفة وأبسطها وأسهلها ولا تتطلب أي معدات أو مهارات خاصة، كما أنها وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر، ومن المؤسف أنه لم يحصل على التقدير الذي يستحقه سواء من الناحية الصحية أو قيمته كوسيلة مواصلات وترفيه، ففي العصر الحاضر نرى أنه كلما زاد تطور البشرية قلت ممارستهم له.

يمكن ممارسة هذه الرياضة في أي وقت وفي أي مكان (كالحدائق أو الأسواق أو الطرقات العامة على شاطئ البحر وغيرها) ولا تقتصر على عمر معين وحتى لو لم يكن الشخص قادرًا على ممارسة الرياضة بشكل عام بسبب ظروفه الصحية، بل إن المشي سيسهم في تحسين الصحة واستعادة النشاط، ويمكن جعلها جزءًا من الحياة اليومية.

تعتبر مهنة الحماية المدنية من المهن الإنسانية التي يتعرض أفرادها إلى ضغوطات نفسية كبيرة تستدعي تكيفا خاصة أثناء التعرض للأزمات على غرار ما نعايشه في ظل جائحة كورونا مما يتطلب منهم أن يكونوا على قدر كبير من الشجاعة وقوة التحمل حتى لا يصل بهم الأمر لتهديد صحتهم النفسية فهم من الفئات التي تحتاج لتمثل الصمود النفسي الذي يعد "عملية ديناميكية تشير إلى قدرة الشخص على التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد. (شريف، 2019، صفحة 19)

وتمثلت أهمية الدراسة في انها تبرز الدور الفعال الذي يلعبه المشي الخلوي في تخفيف الضغوط النفسية وتعرفنا على اثار الضغوط النفسية على أعوان الحماية المدنية الناجمة عن كوفيد 19 وحاجتهم للمشي الخلوي.

ومن خلال مجهوداتنا المتواضعة في هذا المجال الذي يعدد مجال العمل بالنسبة لي قررت دراسة هذا الموضوع، فكانت الدراسة منقسمة الى قسمين نظري وتطبيقي، وقد قسمت الدراسة الى ثلاثة فصول:

➤ الفصل الأول: المشي الخلوي.

➤ الفصل الثاني: الضغط النفسي.

➤ الفصل الثالث: كوفيد 19

اما الجانب التطبيقي فقد خصص الفصل الأول لدراسة منهجية البحث والدراسة الاستطلاعية اما الفصل الثاني فقد خصص لتحليل ومناقشة النتائج وصولا الى الخاتمة.

1- مشكلة البحث:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد تنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة معظم جوانب شخصية الفرد، فقد كان كوفيد 19 من أكثر المواقف الضاغطة في حياة أعوان الحماية المدنية، وماكان السبيل الوحيد لتفريغ هذه الضغوطات هو المشي الخلوي، هذا ما أدى بي الى معرفة دور المشي الخلوي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعرض لها أعوان الحماية البدني، مما أدى بنا الى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل المشي الخلوي له دور في التقليل من الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19 لدى أعوان الحماية المدنية؟

التساؤلات الفرعية:

➤ هل للمشي الخلوي دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية؟

➤ هل للمشي الخلوي دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية؟

➤ هل المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

المشي الخلوي له دور في التقليل من الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19 لدى أعوان الحماية المدنية؟

الفرضيات الفرعية:

➤ المشي الخلوي دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية

➤ المشي الخلوي دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية

➤ المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية

3- أهمية الدراسة:

نظرا لأهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمشي الخلوي لدى أعوان الحماية المدنية وتكمن أهمية البحث فيما يلي:

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه المشي الخلوي في تخفيف الضغوط النفسية.
- إعطاء حافز يدفع أعوان الحماية المدنية الى ممارسة المشي الخلوي.
- التعرف على اثار الضغوط النفسية على أعوان الحماية المدنية الناجمة عن كوفيد 19 وحاجتهم للمشي الخلوي.
- تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر اعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى أعوان الحماية المدنية الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.

4- مصطلحات البحث:

4-1- المشي الخلوي:

التعريف الاصطلاحي: المشي هو حركة الاقدام لتحريك الجسم والانتقال من مكان إلى آخر. (الديلمي، 2011، صفحة 55)

التعريف الاجرائي: هو النشاط الذي يمارسه أعوان الحماية المدنية خلال كوفيد 19.

4-2- الضغط النفسي:

التعريف الاصطلاحي: هو عملية رد فعل جسماني ونفسي حيال الأحداث والاحوال التي تضع ضغطاً غير عادي على الانسان وحمولة التأقلم على ذلك. (الشويكي، 2019، صفحة 47)

التعريف الاجرائي: الحالة النفسية التي ي=كان فيها أعوان الحماية المدنية بسبب كوفيد 19.

4-3- كوفيد 19:

التعريف الاصطلاحي: يعرف أيضا باسم المرض التنفسي الحاد، وهو مرض تنفسي حيواني المنشأ. (مرعي، 2021، صفحة 84)

التعريف الاجرائي: الفيروس الذي نحن بصدد دراسته في هذا البحث.

5-الدراسات المشابهة:

تحتل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل بحث جديد، وما تلعبه من أدوار أساسية في توجيه البحث، ورسم خطواته ومنهجه، وهناك العديد من الدراسات التي عالجت الصحة النفسية وطرحتها من زوايا مختلفة، وسنحاول ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو من بعيد:

➤ الدراسة الأولى:

صولي إيمان 2014هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناخ المدرسي والصحة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 879تلميذا وتلميذة، مستخدمة المنهج الوصفي، وبغرض تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على استبيان خاص بالمناخ المدرسي، واستبيان خاص بالصحة النفسية، وكانت نتائج الدراسة قد توصلت إلى أن مستوى الصحة النفسية في المدارس مرتفع، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية.

➤ الدراسة الثانية:

بن احمد هاشمي، 2014: من خلال هذه الدراسة التي تحمل عنوان دور المشي العادي في تحسين المهارات النفسية لدى المسنين حاول الطالب تسليط الضوء على دور المشي في تحسين تنمية المهارات النفسية لدى المسنين وافترض ان للمشي دور في تحسين المهارات النفسية لدى المسنين. حيث تم وضع استبيان موجه إلى هذه الفئة من ممارسين للمشي وغير ممارسين متواجدين في ولاية مستغانم، وبعد ذلك تم استرجاع الاستبيان لتحليله ومناقشة نتائجه مستعملين المنهج الوصفي وتوصلنا إلى أن للمشي لو أثر ايجابي على تحسين المهارات النفسية لدى المسنين وعليه تم اقتراح عدة توصيات تتمثل في نشر الوعي بأهمية المشي لدى فئة المسنين دراسة عميقة لمعرفة فوائد المشي الصحية والنفسية للمسنين.

➤ الدراسة الثالثة:

يسرى لونيس 2020 : كان الهدف من هذه الدراسة هي معرفة العوائق والحواجز التي واجهت الطلبة في هذه المرحلة من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة، و بالرغم من أن أهم ما يقوم عليه هذا التخصص هو ممارسة النشاط البدني، إلا أن التساؤل متواصل عن واقع ممارسته في هكذا ظروف ، و كل هذا تجلى لنا في فرضية عامة تتمثل في أن النشاط البدني الرياضي قد تأثر بسبب جائحة كورونا وتفرعت عنه فرضيات جزئية، تعلقت الأولى بواقع ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة الكوفيد، أما الثانية فتخص مدى التزام الطلبة و الاساتذة بجل البروتوكولات الممنوحة من طرف وزارة الصحة ، في حين ان الثالثة قد كان مضمونها حول الميزانيات الممنوحة من طرف الجهات المعنية للكفل التام بالبروتوكول الصحي في الحصص التطبيقية ، و من نتائج البحث هي أن الهيئات الإدارية في المعهد لا توفر كل الشروط الصحية لحماية الطلبة و الاساتذة لممارسة الطلبة لممارسته نشاطهم البدني الرياضي ، بالإضافة الى عدم وعي الطلبة و الاساتذة بشكل كبير بالالتزام بكل التدابير الوقائية للحد من انتشار الفيروس وسط الاوضاع الراهنة ، زيادة على ذلك واقع النشاط البدني الرياضي الذي تغير في ظل جائحة كورونا ، و من اهم التغييرات التي طرأت هي : تغير الحجم الساعي و

تقليل المدة المحددة لإنجاز الحصص التطبيقية وكذلك النقطة الأهم هي تغير أماكن ممارسة الأنشطة من أماكن مغلقة إلى أماكن مفتوحة ، وذلك لتفادي الاحتكاك بين الطلبة و حمايتهم صحيا.

➤ الدراسة الرابعة:

مرورة خضراوي هاجر بوعريوة، 2021

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية المسيلة في ظل جائحة كورونا، وإلى الكشف عن الفروق في درجة الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية تبعا لمتغيرات الدراسة (السن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الخبرة المهنية). تم إتباع خطوات المنهج الوصفي في جمع البيانات بتطبيق مقياس الصمود النفسي من إعداد محمد موسى ثابت ومقياس الطمأنينة الانفعالية من إعداد زينب شقير، على عينة الدراسة القصدية المكونة من 200 عون تدخل من الوحدة الرئيسية لولاية المسيلة بالإضافة إلى بعض الوحدات الثانوية التابعة لها، وذلك بعد التأكد من بعض خصائصهما السيكومترية الصدق، الثبات، وللإجابة على تساؤلات الدراسة وفحص فرضياتها تمت معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

حيث أسفرت الدراسة على النتائج الآتية توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط درجات الصمود النفسي ومتوسط درجات الطمأنينة الانفعالية لدى أعوان الحماية المدنية بالمسيلة في ظل جائحة كورونا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط درجات الصمود النفسي وتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل لدى أعوان الحماية المدنية بالمسيلة في ظل جائحة كورونا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط درجات الصمود النفسي والحياة العامة والعملية لدى أعوان الحماية المدنية بالمسيلة في ظل جائحة كورونا.

التعليق على الدراسات المشابهة:

أوجه التشابه:

- تقارب في طرح التساؤلات والطريقة المنهجية المتبعة.
- استخدم معظم الباحثين المنهج الوصفي لملائتهم للدراسة.

أوجه الاختلاف:

- اختلاف في المؤهل العلمي بين أعوان حماية مدنية وطلبة.
- اختلاف عدد العينة.

نقد الدراسات المشابهة:

الفرق بين الدراسات المتشابهة تكمن في ان دراستنا تبين أهمية الموضوع المدروس الا وهو، والدور الذي تلعبه الصحة النفسية في التخفيف من الضغوط النفسية، فيمكننا القول ان هذه الدراسات تعتبر بمثابة خبرات علمية تمكن الباحثين من انجاز بحثه بأقل تكلفة وفي اقل وقت ممكن، ومن خلال ما سبق يتضح لنا ان لهذه الدراسات علاقة مباشرة بموضوع بحثنا من حيث تناول عنصر العينة، واستعمال المنهج الوصفي، كما ان هذه الدراسات ساهمت في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص أداة الاختبار.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

المشي الحلوي

تمهيد

تُعدّ رياضة المشي من أكثر الرياضات شعبية؛ كونها تتمتع بالعديد من المزايا والفوائد على مستوى الصحة الجسدية والنفسية، وتُعرّف رياضة المشي على أنّها: الانتقال بالجسم من مكان إلى آخر باستخدام الأقدام من خلال حركة متتالية متكررة الخطوة من خلال دفع القدمين بالتناوب، مع بقاء اتصال الجسم بالأرض، بحيث لا تترك القدم الأرض إلا وتكون القدم الأخرى ملامسة لها، ويتميز هذا النشاط بالسرعة واعتدال الإيقاع.

1- مفهوم المشي:

ان حركة المشي حركة طبيعية فطرية يؤديها الطفل عقب ولادته ومن البداية يجب الاهتمام بطريقة تعليم المشي حيث يراعى استقرار الامشاط بكاملها على الارض مع توجيه الاصابع للأمام، ودون الانفصال عن الارض وتكون الحركة للأمام وتتصل القدم الامامية بالأرض قبل ترك القدم الخلفية للأرض مع ملاحظة ان ركبة القدم مثنية قليلا عند مفصل الركبة، ويتحرك الذراعان وهمت مفرودتان من الامام للخلف كما تتحرك القدمين في خطين متوازيين مع ملاحظة ان تتحرك الذراع اليمنى مع الرجل اليسرى وكذلك العكس (سلام، 2005، صفحة 36)

ويعرفه كلاوس شوماخر بانه رياضة يومية مثالية لانه يشكل شكلا طبيعيا من اشكال الحركة بالنسبة الى الجسم البشري، ويحتفظ المشي بانتظام على صحة الجسم والعقل والروح ولياقتها، كما يزيد من مرونة الانسان ويحسن من وضعه العاطفي وكل ذلك بلطف وفعالية، ولا يخضع المشي الى ضغط داخلي او خارجي في الاداء. (شوماخر، تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل ، 2002، ص11)

ورى عصام ن المشي والحركة صفة لا تتفك عن الحياة والاحياء، هو احد الحركات الاساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته وهي وسيلة اساسية لعمله وتغله والمشى احد النشاطات الاساسية التي يقوم بها الفرد يوميا ويعتمد بشكل رئيسي على الاطراف السفلية ، وهو يعمل على نقل الجسم في الفراغ ومن خلاله يتم نقل ثقل الجسم من قد الى اخرى ، والمشى من الحركات الاساسية التي ياخذها كل فرد على انها حركة مسلم بها وتمثل في قدرته على المشى دون تفكير (عصام ، لم الصحة والرياضة ،2008، صفحة 194)

وحسب stephane (bouisset et maton ،1995) انه يمكن تعريف المشى كحركة تتكون من ترجمة كاملة للجسد ، حركات دورانية متتالية ، وتذكر عن (perry1992) انه

يستخدم تكرر تسلسل حركي للجسم اتجاه الامام مع الحفاظ على التوازن (. stephane .juin .p6 . 2005) .

ويعرف الطالبان الباحثان المشي هو أحد الحركات الاساسية التي يقوم بها الفرد للتنقل معتمدا على الاطراف السفلية.

2-مميزات المشي:

- أكثر انواع النشاط البدني ممارسة على الاطلاق.
- هو النشاط البدني الوحيد الذي يمكن دمجه في الحياة اليومية.
- سهولة ممارسته في اي مكان وزمان.
- لا يحتاج بالضرورة لزي خاص.
- لا يحتاج الى معدات وتجهيزات خاصة.
- يضمن تحريك معظم عضلات الجسم (اكثر من 70 /)
- المشي المتواصل من حيث السرعة يحقق معدلات أكبر اتساق ضربات القلب مقارنة بالرياضات الاخرى التي ترفع وتخفف فيها ضربات القلب.
- يمكن التحكم في شدته ومدته وسرعته بمرونة عالية.
- مناسب للذكور والاناث على حد سواء ولجميع الاعمار وفي كل المجتمعات.
- امكانية ممارسته بصفة فردية او جماعية.
- يتيح استغلال الوقت بالأعمال الخفيفة ولا يتطلب الكثير من التركيز.
- يصاحبه أكبر قدر من الهدوء الاعصاب مقارنة بالرياضات التنافسية.
- الخلوة من الاصابات.
- المشي رياضة شعبية يسهل العمل على رفع الوعي بها للجميع. (الحبيب ، ملتقى (2007

3- فيسيولوجية المشي:

يتم تأسيس نمط حركة ايقاع الانسان في المشي على مستوى الحبل الشوكي ، يدعى مولدات النمط المركزي او مجموعات التنسيق بين الخلايا العصبية تراقب النشاط المتناوب للعضلات المتضادة اثناء دورة المشي وقد افترض وجود مولدات ذاتية الحكم ، ايقاعي النخاع rythme 100epiniere سنة مضت عندما توماس غراهام براون اظهر استمرار حركات الجهاز الحركي في القطط بعد فصل المخ ، اي استئصال كامل من الجذع الدماغى، ويدعم وجود توليد الايقاع عند الانسان بسبب وجود حركات منسقة لجميع اطرافه الاربعة (الذراعين والساقين) خلال المشي على القدمين ، مراكز الحبل الشوكي تتفاعل مع الانظمة الحسية (خاصة في مسارات ذات صلة حسي جسدي) وتخضع لتحكم المناطق الحركية في الدماغ التي تسمح ببدء المشي (jahn.avril .p307 2010)

الشروع في الخطوة يتوافق مع شبه السقوط عن طريق تثبيط الموقف في البداية، مركز الثقل ينتقل افقيا لقدم واحدة مما يسمح برفع الاخر، ثم ينتقل مركز الثقل الى الامام مما يسمح مرة اخرى بالوقوف على القدم المتقدمة، ويعقب ذلك عملية اعادة توزيع تقلص عضلات وضع الجسم لإعادة التوازن.

المشي هو نشاط حركي دوري متناوب بين مرحلة الموقف (اتصال القدم مع الارض) ومرحلة التآرجح (اي انفصال القدم مع الارض) ، دورة مشي تتكون من مرحلة الارتكاز (حوالي 60/ من الدورة) ومرحلة الاتارجح (حوالي 40/ من الدورة) للأطراف السفلى اليمين واليسار (stephane a .2005 .juin.p6)

عندما تكون القدمين في حالة الارتكاز ، تسمى مرحلة مزدوجة bipodal، وعندما تكون قدم واحدة في مرحلة الارتكاز والقدم الاخرى في حالة التآرجح (مرحلة التحول) تسمى مرحلة الارتكاز بقدم واحدة او الارتكاز البسيط unipodal

(gouelle .2011. decembre.p7)

4- المفاهيم الميكانيكية التي تطبق في المشي:

4-1- تطبيق الجسم للمبادئ الميكانيكية تعتمد على القوانين الثلاثة لنيوتن:

➤ القانون الاولي لنيوتن (القصور الذاتي،الجسم اثناء الراحة)

القصور الذاتي يتناسب مع الكتلة بحيث تطوير قوة المتغلب على القصور الذاتي (كلما زادت الكتلة تزيد القوة اللازمة للتسارع)

➤ القانون الثاني لنيوتن (التسارع، الجسم في الحركة)

إذا طبقت قوتان ذات طاقتين مختلفتين على اجسام متساوية الكتلة، فالقوة الاكثر اهمية هي التي توفر التسارع الاكبر، القوة التي تحمل الجسم يمكن ان تكون داخلية او خارجية.

➤ القانون الثالث (رد الفعل):

كل فعل له رد فعل، رد فعل الارض عند الارتكاز والاحتكاك مع السطح ظواهر لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، تلعب دور في المشي لان التوازن والدفع ترتكز على هذه العوامل (vile) (2000.p20)

5- خصائص المشي: من خلال الادوات الحديثة لتسجيل وتحليل الحركة ثم دراسة انواع مختلفة من المعايير الزمانية والمكانية التي تمثل حركة القدمين على المحور الطولي اثناء التقدم في المشي:

أ- مدة الدورة والخطوة (الاتصال الاول لقدم واحدة الى اول اتصال من القدم المقابلة)
ب- المدة المطلقة (ق) والنسبة من الدورة لكل مرحلة على حدى (مرحلة الارتكاز، مرحلة التاراجح ، مرحلة الارتكاز البسيط والمزدوج)

- ت- المدة المطلقة (ق) والنسبة من الدورة لكل مرحلة على حدى (مرحلة الارتكاز ، مرحلة التارجح ، مرحلة الارتكاز البسيط والمزدوج)
- ث- طول الدورة ويسمى بطول الخطوة
- ج- عرض الخطوة او قاعدة الدعم (الارتكاز) وهي مسافة تباعد الاقدام وهي عادة ما تكون بين 8-12 سم عند البالغين
- ح-زاوية تقدم الخطوة وهي لحظة اتصال الكعب بسطح الارض ، اغلبية الراجلين تتواجد بدوران خارجي للاقدام فهي من الخصائص الفردية مع وجود اختلاف بين 0-20 (viel .2000 p94)
- خ-معدل الخطوات هو عدد دورات المشي المنجزة من خلال فترة زمنية معينة وتختلف حسب العادات والظروف فالتحول قد يمشي 60-66 خطوة/دقيقة في حين الشخص المتجه الى العمل قد يزيد من وتيرته ويمكن اعتبار 90-110 خطوة/ دقيقة كوتيرة مرجعية ويلاحظ ايضا ان هناك فرق بين الرجل والمرأة في عدد الخطوات معدل الاناث اعلى قليلا من الرجال (117 خطوة / دقيقة مقابل 111 خطوة/دقيقة
- د- سرعة المشي (م/ثا) وهي نتيجة طول ومعدل الخطوة ، نظريا المشي العفوي للشخص تتوافق مع سرعة احسن كفاءة طاقة (didier et all1995)
- ذ- يمكننا ان نقول ان سرعة المشي بين 1.30م/ثا و1.60م/ثا عند البالغين كسرعة مرجعية .

6- فوائد المشي: ان فوائد المشي كثيرة ومتعددة بالنسبة للصحة العامة واللياقة البدنية والناحية النفسية للإنسان فمزاوله المشي تساعد في تحسين عوامل البدنية والصحية والتي تمنع الاصابة بالعديد من الامراض ومن بين هذه الفوائد نذكر ما يلي:

6-1- الفوائد الصحية:

1-تقليل دهون الجسم: ان زيادة الدهون في الجسم والتي لا تظهر على اشكال اجسامنا لها علاقة كبيرة مع امراض القلب والسكري وضغط الدم المرتفع وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والسرطان والام المفاصل والروماتيزم وغيرها من الامراض.

والمشي يساعد في تقليل نسبة الدهون في الجسم، وبخطوات بسيطة جدا يمكن للجسم ان يحرق تقريبا 60 سعرة حرارية لكل ميل مقارنة باحتراق السعرات الحرارية في الحالة الطبيعية للجسم، ولكن اذا زاد الانسان سرعته وخطواته بمعدل 2.5 ميل في 30 دقيقة فان الجسم سوف يحرق 200 سعرة حرارية. (يوسف الكماش، 2005، صفحة 32)

2- خفض معدل نبض القلب اثناء الراحة: يعتبر معدل نبض القلب اثناء الراحة في الدقيقة (عدد ضربات القلب) المؤشر لصحة ودقة عمل القلب حيث كلما حصل الانسان على لياقة اثناء مزاوله المشي كلما تحسن عمل القلب في دفع كمية اكبر من الدم باقل عدد من ضربات القلب .

3- خفض مستوى الكوليسترول في الدم: ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم بسبب الاصابة بمرض تصلب او الانسداد الشرياني، والكوليسترول مادة دهنية تتسرب على لجدار الداخلي للشرايين والاعوية الدموية وخاصة الشريان التاجي الذي يغذي القلب مما يسبب بعد مرور الزمن ضيق الشرايين بالتصلب ووصول كمية قليلة من الدم الى القلب وفي حالات متقدمة للإصابة يؤدي الى انقطاع تدفق الدم نهائيا الى القلب مما يسبب السكتة القلبية .

وعند مزاوله المشي واتباع نظام غذائي خال من الدهون والكوليسترول يضمن النسان خفض عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب وذلك بخفض مستوى الكوليسترول الكلي وكذلك الكوليسترول للأضرار الذي يكون مسؤولا عن انسداد الشرايين والاعوية الدموية بالإضافة الى ذلك يعمل المشي على زيادة مستوى الكوليسترول المفيد .

4- خفض ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم من العوامل الرئيسية للإصابة بأمراض القلب وكذلك السمتى الدماغية المفاجئة، ويؤكد الخبراء والعلماء بان مزاوله المشي بانتظام يساعد على خفض ضغط الدم

5- الكثافة وصلابة العظام:

كلما كبر وتقدم العمر بالإنسان كلما قلت قدرة العظام لديه من امتصاص الكالسيوم وقل بناء العظام وتعرض للإصابات ويؤكد العلماء بان 25 بالمئة من العالم يعانون من مرض التهاب العظام ويسمى تحجر العظام مما يؤدي الى كسور خطيرة وخاصة مع كبار السن وكذلك ينادي بعض العلماء بتناول الكالسيوم اضافة الى المواد الغذائية للحصول على صلابة العظام الا ان معظم العلماء يعتقدون ويؤكدون بان هذا لا يأتي الا عن طريق مزاوله المشي الذي يحصل الانسان بفضلله على كثافة وصلابة العظام ووقاية العظام من امراض وضعف عند الكبر. (يوسف الكماش، 2005، صفحة 33)

6-2- الفوائد البدنية:

1- زيادة القوة العضلية:

ان الانشطة البدنية مثل المشي تعمل على زيادة قدرة العضلات على بناء الالياف العضلية وتجد من تعرضها للإصابة من خلال بناء الالياف العضلية فإنها تبقى اكثر صلابة وسمك في مساعدة العضلات للوقاية من الاصابات، وتعمل على اداء الاعمال اليومية بسهولة اكثر.

2- النغمة العضلية: مزاوله المشي يعمل على تقوية العضلات الضعيفة وكذلك المترهلة في

اداء وظائفها في احسن صورة ومن خلال العضلات يعمل القلب والدورة الدموية وتساعد على دخول الهواء في الرئتين ومرور الغذاء من الجهاز الهضمي والنغمة العضلية تساعد جميع الاجهزة الجسم الحيوية في اداء وظائفها بدقة وكفاءة.

3-زيادة المرونة: ان السن وقلّة الحركة من العوامل التي تؤدي بالعضلات والاورتار والاربطّة المحيطة بالعضلات والمفاصل الى الاصابات والامراض وجعلها متصلبة وعدم قدرتها على اقصى مدى حركي والانشطة الرياضية كبرنامج المشي التي تعمل على تقوية العضلات والاربطّة المحيطة بالمفاصل وتساعد باستمرار على اداء اقصى مدى حركي لها.

6-3-الفوائد النفسية للمشي:اضافة لفوائد المشي الصحية والبدنية هناك فوائد نفسية متعلقة بالروح والعقل نذكر منها:

1- خفض الضغوط اليومية:

المشي يساعد في اثاره الجسم على افراز هرمون (اندروفين) الذي يشبه كيميائيا مادة المورفين الذي يجعل الانسان يشعر بالسعادة والراحة ويساعد كذلك على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق والشعور بالهدوء اثناء النوم ليلا .

2-مفهوم الذات:عن طريق مزاوله المشي يحصل الانسان على مفهوم الذات من الناحية الايجابية حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته.

7-معايير المشي:

للمشي مهارات لابد من تعلمها مثل السرعة طول وانتظام الخطوة وقد تبين ان مشكل المشي تؤدي الى خوف السقوط مع حصول اصابات الكسور اضافة الى فقدان الثقة في النفس وفقدان الاستقلالية وانخفاض نوعية الحياة (jenevieve2007.p17) وتعتبر سرعة المشي احسن وسيلة لمعرفة القدرات الوظيفية لدى المسنين (beland.2007.p17)

القوة العضلية للأطراف السفلية هي الهدف الرئيسي في تقييم القدرة الوظيفية ، الاطراف السفلية هي المنتجة للحركات ولها تاثير مباشر على استقلالية المسنين عضلات الاطراف السفلى

مثل العضلات الباسطة للساق وعضلات الركبة (عضلات رباعية الرؤوس) مهمة لاداء مختلف أنشطة الحياة اليومية مثل المشي والصعود والقيام من الكرسي (beland.2007.p22)

8-نصائح لممارسة المشي الرياضي:

يمكنك المشي في كل مكان تقريبا : في الحديقة العامة على الطريق السريع او الطرقات الفرعية الى مكتب البريد او السوق المركزي ، وهو اكثر البرامج الرياضية المتوفرة عملية يمكن ممارسته في اي وقت وتحت اي ظرف مناخي وذلك بغض النظر عن المكان ، كان في البيت ام في العطله وما عليك سوى ان تتذكر انك ماشيا ام مهولا ، ان تمارس نشاطك من دون ان تعاني صعوبة في التنفس ، وفي حال شعرت بقصر التنفس فهذا دليل على انك تتقدم بسرعة زائدة ، وبمساعدة الاختبار الذاتي الذي يشتمل عليه القسم ستتمكن من تحديد مستوى لياقتك بسهولة قم باختبار برنامج المشي الملائم اعتمادا على نتائج الفحص الطبي الذي اجراه لك الطبيب ونتائج الاختبار الذاتي المذكور ثم ابدأ بالتمارين وفقا لهما .(اكرم ،2014، صفحة 28)

➤ قبل مباشرة المشي:

➤ حين يكون الطقس رديئا تملرن في البيت:

يعتقد كثيرون ان رداءة الطقس لا يمكن ان تقف عائقا امام ممارسة رياضة المشي اليومية وان الملابس الملائمة بوسعها ان تحل اية مشكلة وهم يجدون ان وحدها الايام ذات المناخ القاسي قد تدفعهم الى تعليق هذه الرياضة، وقد وضعنا تحسبا لايام مماثلة برنامجا رياضيا داخليا خاص يمكنك اتباعه في البيت وبوسعك ايضا استعمال الدواسة في نادي صحي او في المنزل، وثمة نصائح عن كيفية استعمالها في الفصل المخصص لها فضلا عن مقترحات عن كيفية وضع برنامج مشي خاص بها.(اكرم ،2014،صفحة 32)

➤ اليك المقترحات التالية قبل ان تباشر في المشي الرياضي:

1-سرعة التنفس والمشى الرياضي:

يمر الهواء في الرئتين باستمرار فمذ لحظة الولادة تبدأ الرئتان بسحب الاكسجين وبالتالي الطاقة مع كل نفس فالجسم غير قادر على تخزين الاكسجين كما يفعل بالدهون لذا يجب تزويده بهذا الغاز الحيوي بشكل متواصل عبر التنفس وتشمل هذه العملية على جزء اخر لا يقل اهمية عن سحب الاكسجين الا وهو اخراج ثاني اكسيد الكربون الذي يمثل ناتجا ثانويا لعمليات انتاج الطاقة داخل الخلايا وتتم هذه الحركة في موضعين:

➤ بين الحويصلات الهوائية في الرئتين والدم الذي يمر فيها (التنفس الخارجي)

➤ بين الخلايا الفردية في الجسم والدم (التنفس الداخلي) مع كل نبضة من نبضات القلب

تسحب الحويصلات الرئوية الاكسجين لينتقل الى اعضاء الجسم لاستعماله ثم يحصل الدم ثاني اكسيد الكربون الى الحويصلات التي توفره خارج الجسم، وثمة توازن طبيعي بين كمية الاكسجين المسحوب والمستهلك ثاني اكسيد الكربون المطروح بعرف بالحالة الثابتة (اكرم، 2014، صفحة 32)

➤ اما اثناء المشى فاننا نسحب الاكسجين الى الرئتين لاننا نحتاجه بكمية اكبر من وقت الراحة ويؤمن لنا الشهيق والزفير السريعين (تسارع وتيرة التنفس) والتنفس العميق حاجتنا من الاكسجين الفائض وعندما تفوق كمية ثاني اكسيد الكربون في الدم كمية الاكسجين يزداد التنفس عمقا بشكل فوري ويتبع ذلك تسارع في الوتيرة وعند المشى نحاول المحافظة على القوة المحركة للحالة الثابتة تقوية عملية التنفس.

➤ فرياضة المشى تحفزالجسد هوائيا بلطف اي بمساعدة الاكسجين والتنفس وفقا لوتيرة ثابتة يمكننا من موازنة فائض ثاني اكسيد الكربون ونقص الاكسجين الناجم عن الحركة.

2- وتيرة التنفس:

ان اقل زيادة في المجهود الجسدي ينعكس زيادة في التنفس الطبيعي وهي عملية تحدث أوتوماتيكيا وبما ان الجسم يحتاج الى مزيد من الاكسجين.

9- الاثار الايجابية للمشي الرياضي:

ظهرت نتائج الابحاث التي اجريت على المشي فوائد عديدة التي منها:

➤ تقوية القلب والدورة الدموية (يقوي القلب) تؤدي التمارين الرياضية المنتظمة تتضاعف كمية المواد المنتجة للطاقة التي تتلقاها الاعضاء

➤ تزداد كمية الاكسجين في الدم اثناء الراحة والنوم مما يساعد على الحفاظ سلامة الاعضاء بصورة أفضل.

➤ يزداد اتساع الرئتين فيتضاعف الجسم بالهواء وبالتالي مأخوذ الاكسجين.

➤ يضاعف مستوى اللياقة: حيث تزداد قوة العضلات ولمرونتها اذ يزداد حجم الخلايا العضلية وعدد مواقع تخزين الطاقة ومراكز حرق السعرات الحرارية مما يضاعف بدوره استهلاك الطاقة عبر استعمال الكربوهيدرات والدهون الاتية من الاطعمة.

➤ تزداد قوة العظام والمفاصل والاورتار والاربطة ومرونتها فتصبح اقل عرضة للإصابات والاجهاد المبكر والتمزق، كما تقل حوادث تشنج العضلات باختصار تتمثل الاثار الايجابية للمشي في زيادة ملحوظة لمستوى اللياقة جسديا عقليا وعاطفيا.

➤ زيادة الثقة بالنفس. (اكرم، 2014، صفحة 20)

➤ تخفيف الاجهاد اليومي: يمثل المشي ترياقا ضد الاجهاد الذي يسببه الحياة اليومية فالتوتر والقلق ونفاذ الصبر والعصبية وسرعة التهيج والخوف تؤثر جميعا على الجهاز العصبي المستقل الذي لانملك سيطرة عليه عادة.

وقد تؤدي الى اعراض جسدية معينة كالدوار وصعوبة التنفس وسرعة النبض والصداع ولكن عند المشي يحرر الجسم هرمونات للإجهاد في الجسم تساعد على ازالة الاعراض وتخفيفها ،

لنتعم بتوازن واستقرار عاطفيين اكثر من ذي قبل الى تقوية القلب وهو عامل هام لأنه يقلص من خطر ارهاق عضلة القلب والامر شبيهه في الواقع بالمحركات الالية ، فحين تعما هذه الاخيرة بعد دورات اقل في الدقيقة يقل احتمال ظهور المشاكل فتحصل عضلة القلب على كمية اكبر من الدم وبالتالي من الاكسجين ويتم ضخ كمية اكبر من الدم في الشرايين مع كل نبضة ومع ازدياد كمية الدم يزداد الاكسجين وكما اثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية ان الاشخاص الذين يمارسون رياضة المشي يتمتعون بثقة اكثر مقارنة بين الذين لا يمارسون اي رياضة فتقمة المرء بكثير من قدراته تنمو وتتطور نتيجة للتحسن العام في اللياقة التي يحققها المشي كما يشتهر المشاة بقدرتهم الفائقة على الارتباط بصدمات .

➤ المشي يحرق الدهون:

➤ زيادة النحافة وتخفيف الوزن: يعتبر المشي رياضة الاحتمال الافضل للراغبين بتخفيف وزنهم او الحفاظ على نحافتهم من دون بذل مجهود كبير اذ يعمل المشي على حرق الترسبات الدهنية في الجسم فهو نشاط منظم لطيف وقليل الاجهاد وذلك على فترة معينة وكثافة محددة، يوفر الدهن الموجود في الجسم الطاقة اللازمة للمشي، وبينما يتوجب ابقاء كثافة المشي منخفضة قدر الامكان من الضروري بالمقابل ان تكون عالية بما يكفي لتوفير كمية كافية من الاكسجين لعمليات الطاقة التي تتم في العضلات.

فان ابقيت هذا الامر في ذهنك ستزول الترسبات الدهنية من جسمك في وقت قصير اذ تبدأ عملية اذ الدهون في غضون دقائق من بدء المشي لكي تزودك بالطاقة الضرورية وبع 45 دقيقة يصبح ايض الدهون مصدر الطاقة الرئيسي، حاول بالتالي ان تمشي لمدة 45 دقيقة يوميا وسترى بنفسك بأية سرعة ستتحول الدهون الى عضلات قوية فالمشي يعيد تشكيل الجسم. (أكرم، 2014، صفحة 21)

خلاصة

تعرف رياضة المشي بأنها من أبسط أنواع الرياضة التي يمكن أن يمارسها الشخص، إذ إنها لا تحتاج إلى بذل مجهود كبير أو أماكن خاصة لممارستها، كما أنها تعد من الرياضات المناسب لجميع الأشخاص على مختلف الفئات العمرية، وإن المشي يعد من الأسباب الأول المخلصة للضغوط النفسية التي يمكن ان يتعرض لها الفرد في حياته.

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

الضغوط النفسية من المشكلات الشائعة في العصر الحالي من الأمور الطبيعية التي يمكن أن يتعرض لها أي فرد، أما إذا ازدادت هذه الضغوط عن حدها فستؤدي إلى اختلالات في حياة الفرد سواء على المستوى النفسي أو الجسدي أو الاجتماعي، وفي إطار هذا يسعى الفرد دائما إلى إيجاد مهارات استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتخفيف من المضاعفات النفسية الاضطرابات التي يشعر بها.

1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي:

مصطلح الضغط النفسي مستعار من الفيزياء ويشير إلى قوة تمارس ضغطاً على الأجسام كسقوط نجم على آخر مما يؤدي إلى تغيير شكلها واصطدام جسمين مما يخلف ضغطاً على كل منهما وقد أخذ علم النفس المفهوم للإشارة إلى درجة معينة من المطالب التي يواجهها الفرد في حياته والتي يمكن أن تضغط عليها وتدفعها وتجذبه يعود أصل هذا المفهوم إلى الكلمة اللاتينية « Stringer » التي تعني الضيق أو الشدة أو الربط ولكن هذا المصطلح لم يستعمل في اللغة الفرنسية إلا مع بداية القرن العشرين على عكس ذلك فقد ظهر منذ قرون في الآداب الإنجليزية حيث استخدم في القرن السابع عشر للتعبير عن حالة الضيق المعاناة والحرمان الشدة الناتجة عن ضغوطات الحياة.

في القرن التاسع عشر ظهر تحول في هذه النظرة من النتيجة الانفعالية للضغط إلى العامل المسبب له (القوة أو الشحنة)، جاءت نظرية جيمس مولانج 1884-1887 لتقدم تعديلات التي تؤثر وتسبب توتراً أو اختلالاً لمادة معينة. فيزيولوجية جسمية الخاصة الأساسية التي تقود الفرد إلى إدراك نفسي والذي يكون ضرورة وجود توازن بين الوسط الداخلي والخارجي). حيث يرى أن الانفعال لا ينشأ الاستجابة الجسمية على مستوى الجهاز العصبي المركزي ما أطلق عليه "الاتزان الحيوي" (شفيق، 2010، صفحة 38، 39)

أما سيللي فقد أدخل كلمة « Stress » في الطب وقد سمحت أعماله هو واتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي وعلى توازن العضوية. (دعو و شنوفي، 2013، صفحة 19)

2- تعريف الضيق النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به:

على الرغم من أن تعريف الضغوط النفسية يعتبر من المحاولات التي يكتنفها الكثير من الصعوبات وذلك لأن الضغوط النفسية تعتبر من الظواهر المعقدة والمتداخلة وذلك لتعدد الأبعاد

والأسباب؛ وقد أصبح مفهوم الضغوط من القضايا النفسية المحورية التي لاقت اهتمام وجهود العلماء والمنظرين والباحثين في محاولات جادة لتفسيرها وتحليلها.

ويشير السمادوني (1990) إلى أن مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين؛ تشير الأولى إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر؛ وتعرف بالمصادر الخارجية؛ أما الحالة الثانية فتشير إلى ردود الأفعال الداخلية والتي تحدث بسبب الظروف البيئية والمتمثلة في الشعور الغير ضار الذي يصيب الفرد.(العمرى، 2012، صفحة 11)

وأشار سيلبي (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط؛ وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة؛ مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.(عبيد م.، 2008، صفحة 20)

ويعرفه لازاروس (Lazarus, 1966,1984) "بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة؛ أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئية الخارجية.(الغريز و أبو أسعد، 2009، صفحة 24)

ويذهب محمد علي كامل إلى تعريف الضغوط على أنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات في حياته اليومية أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية؛ وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية؛ مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي ظروف فردية بين الأفراد.(بوبر ع.، 2007، صفحة 36)

أما وولترجيملش فإنه يعرف الضغط النفسي بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة بما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير متوقعة وغير مناسبة. (القحطاني، 2013، صفحة 13)

تعريف بيك 1986 beck: يرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته؛ أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق اتزانه، أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب. (صحراوي و عبادية، 2012، صفحة 44)

كما عرف سميتر (1992) Smither الضغط بأنه استجابة فسيولوجية أو سيكولوجية لمتطلبات موضوعة على الفرد، سواء كانت في الواقع المسرة أو غير المسرة. (شابني، 2012، صفحة 44)

تعريف سارافينو (Sarafino) الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص وبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد. (الضريبي، 2010، صفحة 676، 677)

ويعرف القرشي (1993) الضغط بأنه "ما يتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية؛ والتي لا يجد من طاقته النفسية أو العضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها. (غازي، 2014، صفحة 10)

تعريف كوكس ومكاي: ويعرفانه بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات؛ وعندما يحدث اختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا

الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة جيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (زوابلية و غويني، 2017، صفحة 17، 18)

3- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط.

أولاً: النظرية الفيسيولوجية للضغوط:

أ) نظرية والتر كانون (Walter Canon):

يعتبر الباحث الفيسيولوجي الأمريكي والتر كانون أولمن استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال بما في ذلك القلق، حيث حاول تفسير الاستجابات الفيزيولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي وقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، كما يبين أن هناك تغيرا في الوظائف الفيسيولوجية وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال هانز سيلبي مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة. (زريبي، 2016، صفحة 16)

ب) نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

قدم هذه النظرية عالم الفيسيولوجيا هانز سيلبي (1956) وتم إعادة صياغتها في (1976) ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى لاضطراب التوازن الجسمي. (الغريز و أبو أسعد، 2009، صفحة

(60)

حيث يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة.(النوايسية، 2013، صفحة 20)

ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيللي مراحل الدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:(السيد، 2001، صفحة 98)

المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار (La phase d'alarme):

تسمى هذه المرحلة بمرحلة التحذير أو بمرحلة رد الفعل للأخطار، تعتبر هذه المرحلة وسيلة دفاعية للجسم ضد الخطر، في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذه الطريقة يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه بمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط.(داود، 2012، صفحة 102)

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (La phase de résistance):

سميت بمرحلة المقاومة وفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالمواجهة أو الهروب، يعتبر الكورتيزول هو المسؤول في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات والسكريات والدهم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط بعدما تكون المخزونات في الكبد والعضلات قد تضاءلت فيعمل على إعادة توفيرها فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم.(شويطر، 2017، صفحة 36)

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاء (La phase d'épuisement)

حيث تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية مصدر الضغط مسيطرا، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة فلا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي اليا راسمبثاوي الأمور فتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما إذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب أو أمراض جسدية تصل إلى حد الموت وإذا لم يعود الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك إلى الموت. (الغريز و أبو أسعد، 2009، صفحة 62)

ثانيا: النظرية المعرفية للضغوط:

يركز هذا النموذج على العمليات العقلية المصاحبة للضغط النفسي وذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الفرد للضغط وتحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه أو التي يجب عليه التعامل معها في هذا الظرف، إن الكيفية التي يتعامل بها العقل مع المعلومات تشكل إحدى الركائز التي يقوم عليها هذا المنظور، إن التفسير المعطي للضغط النفسي من قبل هذا النموذج هم أنه نتيجة عدم قدرة الفرد على الاندماج والتفاعل بشكل جيد وناجح مع الموقف أو الظرف الذي يمر به. (واكلي، 2013، صفحة 149)

1- نظرية "لازاروسوفولكمان" (Lazarus, folkman):

تركز هذه النظرية على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بينالفرد والبيئة التي يقيمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ويشير لازاروسوفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر دينامية نشطة وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهدا

ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة، حيث عندما تناقض في المتطلبات الشخصية للفرد ذلك يؤدي لتقويم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.
المرحلة الثانية: هي التي تتحدد في الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (زريبي، 2016، صفحة 18)

2- نظرية بيك (Beck):

ذهب بيك إلى أن الأفكار السلبية التلقائية تؤدي إلى التشويه المعرفي وأن هذه التحريفات المعرفية تؤدي إلى الضغط وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة وبعبارة واضحة يمكن القول أن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلفة وظيفيا لدى الفرد تحدث تحريفا في معالجة المعلومات ومن ثم فإن الأفكار السلبية التي تنتج من التحريفات المعرفية تعبر هي لب وصميم الاضطرابات النفسية لدى الفرد وإن هذه التحريفات المعرفية تتوسط العلاقة بين الأحداث والشعور بالضغط تؤثر سلبا على أسلوب تعامل الفرد مع الحدث الضاغطة. (داود، 2012، صفحة 107)

ثالثا: النظرية الإدراكية لسيلبرجر (Spilberger):

تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام سيلبرجر نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق والقلق العصابي كحالة ويقول أن القلق شقين هما القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد عن ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد، كما اعتمد في تفسيره للضغوط على أساس الدافع

وميز بين الأحداث البيئية الخطرة والمهددة والضاغطة والتغيرات الانفعالية والسلوكية والفسولوجية. (ذوادي، 2018، صفحة 31)

رابعاً: النسق النظري. الحاجات والضغط هنري موراي (Henry Murry):

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من النظريات التفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاج لحاجات داخلية تفاعلية مع ضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك والتفهم والتعقل ويصنف Murray الحاجات إلى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطاً خارجية ويميز Murray بدوره بين نوعين من الضغوط وهما:

ضغط بيتا Beta-Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الأفراد.

ضغط ألفا Alpha-Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما يبدو ويوضح MURRAY أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (حساني، 2015، صفحة 25، 26)

خامساً: نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغط Helplessness and Stress:

ترى أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد وأن الأحداث غير قابلة للسيطرة عليها، كما ترى أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة فأى موقف جديد يصبح

عاجزا أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها مما يؤدي إلى العجز والاستسلام وقد رأى سيلجمان وزملاؤه (1976) أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور: الأول يكون دافعا: فيه لا يبذل الشخص العاجز أي جهد لاتخاذ خطوات ضرورية لتغيير النتيجة.

الثاني يكون معرفيا: يتمثل في أن الشخص العاجز يفشل في أن يتعلم استجابات جديدة تمكنه من تجنب النتائج المنفردة.

الثالث يكون انفعاليا: يتمثل في أن العجز المتعلم يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب معتدل أو حاد. (غازي، 2014، صفحة 25، 26)

سادسا: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة تجنب الألم، فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد وقد قام فالنت (1971) بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، النضج وفي المقابل عدم النضج وأن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثير. (دعو و شنوفي، 2013، صفحة 39)

4- أنواع الضغط النفسي:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه فقد صنف سيلبي 1980 Sely الضغط النفسي إلى ثلاثة أنواع هي:

✓ **الضغط النفسي السيئ Bad Stress** : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب Distress.

✓ **الضغط النفسي الجيد Goog Stress**: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل، أو السفر، المنافسة الرياضية. (غازي، 2014، صفحة 18)

✓ **الضغط النفسي المنخفض Under Stress**: يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة ويرى سيلبي أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي؟ (الغريز و أبو أسعد، 2009، صفحة 28)

كما يمكن تصنيفها على أساس نتائجها:

الضغوط الإيجابية: يعمل الضغط الإيجابي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة مملة، والضغط يوفر أيضا حسن الإلحاحية والتهيؤ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل: اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة أو أحوال جوية رديئة، فالمقربة المسترخة على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة. (داود، 2012، صفحة 90)

الضغوط السلبية: هو ما يؤثر سلبا على حالة الفرد الجسدية والنفسية ويخلق حالة من التوتر العصابي التي تعيق نمو الفرد وهذا النوع من الضغط هو أساس جميع الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية. (زيادة، 2014، صفحة 207)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النمو الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

جدول رقم 01 لمقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy, 1994 (جبالي، 2012،
صفحة 63)

كما يمكن تصنيفها حسب المستوى إلى:

ضغوط مرتفعة: هي تلك الضغوط التي تعوق الفرد عن الأداء ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك،
وتؤدي به أيضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة ونقص التفاعل الاجتماعي مع
الآخرين والتعرض للاضطرابات النفسية والجسمية والاختلالات الوظيفية المعرفية، حيث يشعر
الفرد بالقلق واليأس وفقدان الدافعية.

ضغوط منخفضة: يقل الأداء ويحدث الملل ويقل التركيز وتتنخفض الدافعية. (داود، 2012، صفحة
92)

أما مور Moor فقد صنع الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاثة أنواع:

الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.

ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها أو ضغوط الموت كفقْدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة. (غازي، 2014، صفحة 18)

تقسيم موراي Murray: ميز موراي بين أنواع من الضغط هي:

أ. ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ج . ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة.

د. ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

هـ ضغط الخداع والمراوغة: هو الشعور الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

و. **ضغط السيطرة والمنع:** وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على القيام بأعمال وهو غير راغب فيها وسيطرة الآخرين على آدائه واتخاذهم للقرارات التي تخصه. (دعو و شنوفي، 2013، صفحة 24، 25)

وقد وضع لازاروس وكوهن Lazarus, Folkman 1977 تصنيفا ميز فيها ثلاث فئات هي: **الأحداث الصدمية:** مثل الكوارث الطبيعية، الحوادث النووية، الحرائق، العنف الوحشي والبدني، حوادث السياق الاجتماعي.

الضغوط الشخصية: مثل الإصابة بمرض مزمن أو وفاء أحد الأعماء أو فقدان العمل.

الضغوط الهامشية: وهي مجموعة من الظروف أو الخبرات اليومية التي تتصف بأنها ملحة ومتكررة ومستمرة وتكاد تكون روتينية كما أنها أقل في تأثيرها عن الأحداث المشؤومة والضغوط الشخصية وآثارها تدريجية ومزمنة. (نوادي، 2018، صفحة 33، 34)

5- مصادر الضغط النفسي:

يعرف بيتز Beniz مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب الفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، وأنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه. (لبد، 2013، صفحة 27)

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

1. مصادر خارجية للضغط النفسي:

الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية -كثرة الشجارات- تغيير مفاجئ في العائلة كوفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد - طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية... (جدو، 2014، صفحة 79، 80)

الضغوط الاجتماعية: تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، مثل الشقاكات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط. (سيد، 2009، صفحة 33)

الضغوط المادية والاقتصادية: تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الاستهلاك. (ساعي و فكايري، 2018، صفحة 30)

الضغوط الصحية: كالأمراض العضوية، أو التغييرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وأما مؤقتا كالإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية. (غازي، 2014، صفحة 17)

ضغوط سياسية: وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم، ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية، وغياب المشاركة السياسية. (صحراوي و عبايدية، 2016، صفحة 34)

الضغوط الدراسية: وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لأسرته.

كما يظل مستقبل أجيال من الطلبة مرهون بالامتحانات التي كثير ما يخفف فيها الطالب لا بسبب قلة معلوماته ولكن بسبب أدائه يوم الامتحان حيث يتعرض لضغط تظهر علامات الخوف والقلق والارتباك قلة التركيز. (سعد الله و دخان، 2014، صفحة 18)

2. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

أ. الطموح المبالغ فيه.

ب. الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي والاستعداد لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية.

ج. الشخصية.

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة عن الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا. (عبيد، 2008، صفحة 31)

6- أعراض الضغط النفسي:

التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عن انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها:

1- الأعراض الجسمية:

✓ تغيرات في أنماط النوم.

✓ التعب.

✓ زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي.

✓ تغيرات في الهضم: الغثيان، القيء، الإسهال.

✓ آلام الرأس، مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.

✓ الدوار والإغماء والتعرق والإرتعاش.

✓ عسر الهضم.

✓ سرعة نبضات القلب.

✓ زيادة الأدرينالين في الدم. (بوبر و براحو، 2017، صفحة 37)

2- الأعراض المعرفية:

✓ فقدان التركيز.

✓ صعوبة اتخاذ القرارات.

✓ نوبات هلع.

✓ تشوش التفكير والارتباك.

✓ الانحراف عن الوضع السوي.(بوبكر و براحو، 2017، صفحة 37)

3-العلامات والأعراض السلوكية: مثل:

✓ تغير في أنماط السلوك الاعتيادي.

✓ تغيرات في الأكل (اضربات تتمثل) في أمرين:

أ. إما الإصابة بفقدان الشهية. أي عدم تناول الطعام على الإطلاق و الإصابة بشراهة في تناول الطعام.

ب . وهو واقع نراه من خلال خبراتنا الشخصية، فالبعض حين يتعرض للضغوط وما يترتب عليها من (مشاعر مؤلمة) ويضع كل همه (في الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى في ممارسة الجنس) في حيث أن البعض (يعتزل) كل هذه الأمور السابق الإشارة إليها يغلق فمه (بالضبة والمفتاح) كما نقول.

✓ تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية.

✓ الانسحاب بعيدا عن الآخرين.

✓ الصمت الممتد. (هو علامة نفسية تقيد رفض الذات ورفض الآخر وعدم التعامل

معهما)(غانم، 2009، صفحة 18، 19)

4-الأعراض الانفعالية: وتشمل الأعراض التالية:

✓ سرعة الانفعال.

✓ تقلب المزاج.

✓ العصبية.

✓ سرعة الغضب.

✓ العدوانية واللجوء إلى العنف.

✓ سرعة البكاء. (القحطاني، 2013، صفحة 25)

7- علاج الضغط النفسي:

الحياة اليومية أصبحت مليئة بالضغوط النفسية؛ ويعتبر الضغط النفسي من الأمور الشائعة في العصر الحديث، وكثيرا من الأشخاص يعانون منه بسبب الحياة؛ الدراسة، المجتمع فتأرقه وتسلب منه صحته فيصبح فريسة سهلة للتوتر.

وحتى نستطيع التعامل مع الضغط النفسي يجب أن نعرف كيف نشأ؛ وما هو سبب هذا الضغط وهناك عدة علاجات للضغط النفسي وفيما يلي سنذكر منها:

العلاج الوقائي: هناك عدة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها ما يلي:

➤ إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

➤ التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

➤ حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة.

ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة تهدف لتنمية مهارة الفرد؛ وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع بدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، وتكمن أهمية التدريب على حل المشكلات في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتها. (بوبكر و براحو، 2017، صفحة 40)

العلاج السلوكي المعرفي:

يؤكد العلاج السلوكي المعرفي على أهمية تغيير المعارف والسلوكيات؛ ويفترض هذا العلاج أنه بتغيير إدراكات الأفراد وأفكارهم عن مصادر المشقة، ربما يتجه ذلك ليؤثر على انفعالاتهم واستجاباتهم الفسيولوجية. والمبدأ الرئيسي في العلاج السلوكي هو الطريقة التي يفسر بها الأفراد الأحداث والخبرات ولها تأثير جوهري على مزاج الأفراد والسلوك؛ حيث يتصف بعض الأفراد بأنماط التفكير الآلية المشبوهة للحقيقة الواقعية، هذه الأنماط ربما تنتج عن حالات الإكتئاب، أو القلق.

وفي العلاج المعرفي السلوكي يهدف المعالج إلى مساعدة الأفراد في التعرف على أنماط التفكير الخاطئة وكيفية تأثيرها في مزاجهم وسلوكهم، فبمجرد تحديد هذه العلاقة، يساعد المعالج الأفراد على التركيز في تغيير الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والخبرات. وقد أظهر أنثوني وزملائه (2009) أن التدخلات النفسية والاجتماعية المعتمدة على الاسترخاء تكون مفيدة من حيث تحسين التوافق الانفعالي والقلق.

خلاصة

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصبية التي يمكن أن تكون جزءًا من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيدًا أو محفزًا، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

الفصل الثالث

كوفيد 19

تمهيد

فوجئ العالم اجمع رائحة كورونا الزائر البغيض الغير متوقع الذي أصغر الكرة الارضية شرقا وغربا بالشلل التام اذ استيقظ العالم على وباء كورونا المستجد، افة جديدة مجهولة المصدر غير معلوم ابعادها وآثارها ولكنها فتاكة تهلك الحرية والنسل، فاذا اصاب الفيروس الانسان وتمكن منه قضى عليه، لعدم معرفة طبيعته وأسبابه.

هذا ما سنتعرف عليه في ها الفصل.

1- مفهوم الفيروسات:

تعد الفيروسات من أصغر الكائنات الحية التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ، الا من خلال استخدام جهاز الميكروسكوب الالكتروني ، حيث ان الميكروسكوب الضوئي العادي لا يمكننا من الرؤية بشكل جيد لصغر حجم الفيروس ، فهو يحتوي على حامض نووي مغلف بغلاف بروتيني يتضاعف ، و يعطي جزيئات فيروسية تسبب المرض عن طريق الاليات الاستقلالية للعائل المضيف ، و تعتبر الفيروسات مصدرا للأمراض التي تصيب الانسان و الحيوان ، و قد تؤدي أحيانا الى الوفاة علما بأنه ليس من السهل القضاء على الفيروسات ، حيث ان طرق حفظ الاغذية بالتجميد و البسترة و التجفيف و الاشعاع لا تكفل القضاء على الفيروس مثلما قد تقضي على البكتيريا و الفطريات ، فلها درجة حرارة مميتة (britannic، 2021)

2- تعريف فيروس كورونا:

هو فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة الى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، و متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم.

و كما عرف أيضا على أنه سلالة جديدة من الفيروسات لم تكشف اصابة البشر بها سابقا (منظمة الصحة العالمية، 2020)

وقد تضاربت حوله الاخبار و التكهانات نظرا لأنه مستجد ، بدأ في ووهان بالصين في ديسمبر 2019 ، و هو كائن غي حي ضعيف البنية بالاصل مغلف بالبروتين و يتكون من حمض نووي RNA حيواني المصدر ، و يرجح أنه انتشر عن طريق الخفافيش (الأناضول، أعراض فيروس كورونا، خطر فيروس كورونا)

3-تاريخ ظهور الفيروس:

لا تزال تثار الكثير من الأسئلة حول فيروس كورونا من بينها تلك المرتبطة بتاريخ ظهوره ، و تطرح في هذا السياق العديد من الفرضيات ، علما أن عدة أطراف في العالم تتهم الصين التي أعلنت ظهور الفيروس نهاية ديسمبر كانون الأول بأنها أخفت الحقيقة أو جزءا من هذه الحقيقة ، و لم تبلغ العالم بخطورة الوباء في الوقت المناسب حتى تتخذ بقية الدول احتياطاتها اللازمة .

في 11 و 12 كانون الثاني / يناير 2020 ، تلقت المنظمة معلومات اضافية مفصلة من لجنة الصحة الوطنية عن هدف الفاشية ، و المنظمة مطمئنة الى جودة التقصيات الجارية و تدابير الاستجابة المطبقة في مدينة ووهان و الالتزام باطلاعها على كل ما يستجد من معلومات بشكل منتظم .

و تشير الادلة بشدة الى ارتباط الفاشية بالتعرض الى سوق مأكولات بحرية في ووهان ، و قد اغلقت هذه السوق في 01 كانون الثاني / يناير 2020 و لم تنتقل هذه العدوى في هذه المرحلة بين العاملين في مجال الرعاية الصحية و لا توجد أدلة واضحة على انتقالها بين البشر ، و تواصل السلطات الصينية في الاثناء عملها من خلال تدابير الترصد و المتابعة المكثفة فضلا عن المزيد من اجراءات التقصي الوبائي .

و قد أفضت احدى الحالات ال 41 المؤكدة الى وفاة مريض يعاني أصلا من مشاكل صحية خطيرة، و قدمت الصين التسلسل الجيني لفيروس كورونا المستجد في 12 كانون الثاني / يناير، مما يكتسي أهمية كبرى للبلدان الأخرى التي ستتمكن من استخدامه في تطوير أدوات تشخيص محددة.

وقد أبلغ عن مجموعة الحالات هذه لأول مرة في 31 كانون الأول / ديسمبر 2019 ، من خلال المكتب القطري للمنظمة في الصين ، فقد اكتشفت السلطات الصينية نوعا جديدا من فيروس كورونا " فيروس كورونا المستجد NCOV " و ثم عزله في 7 كانون الثاني /

يناير 2020 ، و اجريت الفحوص المختبرية على جميع الحالات المشتبه اصابها بالفيروس خلال مرحلة التقصي النشط و المراجعة للحالات ، و أدى ذلك الى استبعاد الممرضات التنفسية الأخرى كالانفلونزا و انفلونزا الطيور ، و الفيروس العدي ، و فيروس كورونا المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة " السارس " و فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية " MERS-COV " .

و وفقا للمعلومات التي ابغت بها السلطات الصينية المنظمة في 11 و 12 كانون الثاني / يناير ، فقد أشارت التشخيصات الأولية التي اجريت في مدينة ووهان الى اصابة 41 حالة بفيروس كورونا المستجد ، و من مجموع هذه الحالات ظهرت أعراض مرضية حادة لدى 7 حالات منها ، و ابغ في هذه المرحلة عن وفاة أحد المرضى . (الانذار والاستجابة على الصعيد العالمي، أخبار عن فاشيات الأمراض)

4- أعراض الفيروس:

تختلف اعراض كورونا من مريض لآخر لكن أكثر الاعراض هي ارتفاع درجة الحرارة والارهاق والسعال الجاف، وقد يعاني المريض من سيلان الانف والتهاب الحلق كأعراض الانفلونزا ووجاع الظهر أو الاسهال.

فالفيروس التاجي الجديد يسبب أمراض الجهاز التنفسي التي يمكن أن تؤدي الى الالتهاب الرئوي، وقد تشمل أعراض الالتهاب الرئوي ما يلي:

➤ الحمى،

➤ الصداع،

➤ السعال،

➤ صعوبة التنفس،

➤ ألم في الحلق . (وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات، 2021)

ويمكننا أيضا أن نتطرق الى اعراض كورونا بالترتيب من اليوم الأول في هذه النقاط المهمة وهي:

- ترتيب اعراض كورونا في أول يومين، الحمى والام العضلات وألم الصدر،
- اليوم الرابع والخامس والسادس، السعال والام العضلات وفقدان حاسة الشم والتذوق وسيلان الانف،
- اليوم السابع والثامن، الغثيان ثم الاسهال،
- اليوم التاسع و العاشر و الحادي عشر، ضيق تنفس و الحمى و السعال و الام العضلات ،
- اليوم الثاني عشر و الثالث عشر و الرابع عشر ، يبدأ الجسم باستعادة عافيته بالتدرج و تبدأ مع زوال الحمى ثم عودة حاسة الشم و التذوق .

لكن يجب ان نعلم أنه لن يعاني كل المرضى كل الاعراض الأولية لمرض كورونا ، فهذا الترتيب يساعد على تمييز الاصابة بفيروس كورونا المستجد من غيره من الأمراض الأخرى كالرشح أو نزلات البرد (ilajak، 2021)

5-أسباب الفيروس:

تؤدي عدوى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 ، الى الاصابة بمرض فيروس كورونا 2019 أو كوفيد 19 .

يبدو أن الفيروس المسبب لكوفيد19 ، ينتشر بسهولة بين الناس و سيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره مع مرور الوقت ، و قد اظهرت البيانات أنه ينتشر من خلال المخالطة الشخصية اللصيقة " ضمن 6 أقدام ، أو 02 متر " ، و ينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث ، و يمكن استنشاق هذا الرذاذ أو دخوله في فم شخص قريب أو أنفه أو عينه .

يمكن احيانا ان ينتشر فيروس كوفيد 19 عند التعرض للقطيرات الصغيرة اةالضباب التي تبقى عالقة في الهواء لعدة دقائق او ساعات ، و يسمى ذلك : الانتقال بالهواء ، ومن غير المعروف حتى الان مدى شيوع انتشار الفيروس بهذه الطريقة . (Mayo, 2021)

6-كيفية الوقاية من الفيروس:

لايوجد لقاح للمساعدة في منع عدوى الفيروس التاجي الجديدة، و مع ذلك هناك خطوات يمكنك اتخاذها لحماية نفسك و الاخرين:

لحماية نفسك:

- لا تسافر إلى المناطق التي يشكل فيها الفيروس التاجي الجديد خطرا،
- إذا كنت تعيش في منطقة حيث يعد الفيروس التاجي خطرا، أو يجب عليك السفر إليها، فينبغي اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب العدوى،
- ابتعد عن المرضى،
- الابتعاد عن الأماكن التي توجد فيها حيوانات قد تحمل الفيروس، ويشمل ذلك الأماكن التي تباع فيها الحيوانات والمنتجات الحيوانية) .لاحظ أن كل من الحيوانات الحية والنافقة يمكن أن تحمل الفيروس.) ،
- لا تأكل اللحوم أو الأسماك في المناطق التي تفشى فيها الفيروس التاجي، إذا كان يجب أن تأكل السمك أو اللحم، تأكد من أن يتم طهيها بشكل جيد جدا ،
- اغسل يديك غالبا بالماء والصابون، إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم مطهر اليدين القائم على الكحول ،
- تجنب لمس الفم أو الوجه أو العينين أو الأنف ،
- ارتدي قناع طبي لحماية نفسك إذا كنت حول الناس الذين هم مرضى أو قد يكونون مرضى.

لحماية الآخرين:

إذا كنت تعاني من أعراض، أو تعتقد أنك مصاب بعدوى الفيروس التاجي، فاتخذ خطوات لمنع الفيروس من الانتشار إلى الآخرين:

➤ إذا كنت تعتقد أنك مصاب بعدوى الفيروس التاجي، اتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور، أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك أنك تعتقد أنك قد تكون مصاب بعدوى الفيروس التاجي،

➤ ابق في المنزل، اترك منزلك فقط للحصول على الرعاية الطبية ،

➤ لا تسافر وأنت مريض ،

➤ اغسل يديك غالباً بالماء والصابون، إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم مطهر اليدين القائم على الكحول ،

➤ ابتعد عن أفراد أسرتك الآخرين، إذا كان ذلك ممكناً، وابق في الغرفة الخاصة بك، منفصلاً عن الآخرين، واستخدم حمام مختلف ،

➤ تأكد من أن جميع الناس في منزلك يغسلون أيديهم غالباً بشكل جيد ،

➤ يجب السعال أو العطس في المنديل أو الأكمام أو الكوع، تجنب السعال أو العطس في يدك أو في الهواء ،

ارتداء قناع الوجه الطبي الملائم. (وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات، 2021)

7-الأبحاث عن العلاج :

يبذل العلماء أقصى جهودهم للتوصل إلى علاجات لكوفيد 19 -واختبارها .وتتضمن هذه الجهود التجارب السريرية وهي دراسات بحثية على البشر .وقد سارع الباحثون والأطباء إلى تطوير تجارب سريرية للتوصل إلى علاجات فعالة لهذا المرض .وهناك الآن تجارب سريرية على علاجات كوفيد 19 -المحتملة يمكن الانضمام إليها في أماكن كثيرة في الولايات المتحدة وفي دول أخرى .

قد يفيد دواء رمديسيفير، وهو دواء مضاد للفيروسات، في علاج عدوى كوفيد . 19 - وهذا الدواء نوع واحد فقط من العديد من الأدوية التي تبحثها التجارب السريرية للتوصل إلى علاج محتمل للعدوى من هذا الفيروس .وقد حصل رمديسيفير في الأول من مايو .ويسمح هذا " FDA " على تصريح باستخدامه في حالات الطوارئ من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية التصريح بإعطاء هذا الدواء، الذي يُعطى عن طريق الوريد، للمرضى الذين يُعالجون في المستشفى من عدوى شديدة بكوفيد 19 -وقد يفيد ديكساميثازون، وهو دواء ستيرويدي، في حالة مرضى كوفيد 19 -ذوي الحالات الحرجة .وتشير البيانات في المملكة المتحدة، والتي لم تُنشر حتى الآن في مقال خضع لمراجعة النظراء، إلى أن Recovery الأولية من تجربة ديكساميثازون قد يساعد في إنقاذ أرواح بعض المصابين الذين يحتاجون إلى علاج بالأكسجين أو الموصولين بجهاز التنفس الصناعي .ولكن لا يبدو أن العقار مفيد في الحالات البسيطة من المرض .بلازما المتعافين هي الجزء السائل من الدم الذي يمكن الحصول عليه من المتعافين من مرض كوفيد . 19 -وهذه البلازما قد تحتوي على أجسام مضادة للفيروس المسبب لفيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة .وبلازما المتعافين ليست علاجاً معتمداً لمرض كوفيد 19 -، ولكن تُجرى عليها تجارب سريرية بصفتها من العلاجات المحتملة .إذا كنت قد تعافيت تماما من عدوى كوفيد 19 -، فقد تتمكن من التبرع بالبلازما في بنك دم في منطقتك من أجل مساعدة الآخرين .

لمعرفة هل يمكن (Aralen) والكلوروكوين (Plaquenil) كما تُجرى أيضا دراسات على الهيدروكسي كلوروكين استخدامهما في علاج كوفيد 19 -أو الوقاية منه، وذلك بعد دراسة فرنسية صغيرة على 20 مريضاً، توصلت إلى احتمال وجود تأثير لهذه الأدوية في علاج مرضى كوفيد . 19 -ولكن ظهرت بيانات من دراسات أخرى تشير إلى أن الهيدروكسي كلوروكين والكلوروكين غير مفيدان في علاج كوفيد . 19 -بل وتوصلت بعض الدراسات إلى أن استخدام هذين العقارين يرتبط بزيادة الوفيات .وفي 24 أبريل، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تحذيراً بأن هذين الدواءين يجب ألا يستخدموا إلا في التجارب السريرية أو

المستشفى لأن الآثار الجانبية لاستخدامهما مع أدوية معينة أخرى تتضمن تغير إيقاع نظم القلب على نحو قد يؤدي إلى الوفاة. وفي 25 مايو 2020 ، أوقفت منظمة الصحة العالمية مؤقتًا التجارب توصلت إلى أن معدل الوفيات بين Lancet السريرية التي تستخدم هيدروكسي كلوروكين بعد نشر دراسة في دورية مرضى كوفيد 19 -الذين تناولوا هيدروكسي كلوروكين أعلى من هؤلاء المرضى الذين لم يتناولوه. ولكن واضعو الدراسة لم يستطيعوا إجراء تدقيق مستقل للبيانات وسحبوها من الدورية. ونتيجة لذلك، استأنفت منظمة الصحة العالمية دراسة هيدروكسي كلوروكين في 3 يونيو، ولكنها استبعدت الدواء من الدراسات السريرية مرة أخرى في 17 يونيو إلى ASCO20 Virtual Scientific Program بسبب عدم فعاليته. وقد توصلت دراسة عُرضت في برنامج أن مرضى السرطان الذين تم علاجهم من كوفيد 19 - بهيدروكسي كلوروكين مع أزيثرومايسين، وهو مضاد حيوي، زادت احتمالات الوفاة بينهم في غضون 30 يوماً بمقدار 3 أضعاف وذلك مقارنة بالمرضى الذين لم يتلقوا أيًا من هذين الدواءين. وفي 15 يونيو، ألغت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية تصريحها باستخدام هيدروكسي كلوروكين والكلوروكين في حالات الطوارئ بسبب ما توصلت إليه من أن هذين العقارين لا يساعدان في علاج كوفيد 19 - وأن مخاطر استخدامهما تفوق فوائدهما المحتملة. وفي 20 يونيو، أوقفت المعاهد الصحية الوطنية بالولايات المتحدة تجربة سريرية على استخدام الهيدروكسي كلوروكين لعلاج مرضى كوفيد 19 -في المستشفيات لأن الدراسة توصلت إلى أن استخدام الدواء من المستبعد أن يكون مفيدًا. ويُستخدم مشتق من الكلوروكين (فوسفات الكلوروكين)ضمن إضافات تنظيف أحواض السمك. وقد أدى استهلاك هذه المادة التي تُضاف إلى أحواض السمك إلى حالة وفاة واحدة على الأقل وحالات أخرى لتناول جرعات زائدة. لا تستهلك هذا المنتج لأنه قد يقتلك (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، مرض فيروس كورونا، 2019)

خلاصة

ليس من المستغرب ان هناك مخاوف متزايدة بشأن عواقب الوباء على الصحة النفسية للإنسان ، وما سببه من قيود اجتماعية جديدة فظهوره تسبب في ظهور بعض الاضطرابات في المجتمع وخاصة في الجانب العقلي والنفسي والاجتماعي في افراده، كالشعور بالقلق والحزن ،وصعوبة في النوم، وكذلك العزلة والخوف من الاختلاط بالآخرين ،وكلها استجابات جديدة نتيجة للتغيير الاجتماعي غير المسبوق والذي يعتبر شكلا من اشكال المعاناة الاجتماعية التي لازمت ظهور الجائحة.

الباب الثاني

الجانب الميراثي للموضوع

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميراثية

تمهيد

تعتبر منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية الخاصة بها اهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث ان يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له ان يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة، وعليه ان يدرك طريقة استعمال مختلف الادوات الخاصة بهذه العملية.

وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف الدراسة، والباحثين في هذا الفصل يبينان مختلف هذه الاجراءات التي يجب الاعتماد عليها من اجل الوصول الى حل لمشكلة الدراسة، ويوضحون المجالات التي سيتم اجراء الدراسة فيها: من تحديد مجتمع الدراسة والعينة المختارة والمنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع الا وهو المنهج الوصفي لملائمته هذه الدراسة من اجل تحقيق الهدف المرجو منها، ويحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها احصائيا وتسجيل نتائجها.

كما سيساعد الباحث هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة معالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها الى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف اراء وافتراسات الدراسة التي تسعى الى تحقيق الهدف الخاص منها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: " دور المشي الخلوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد 19 لدى أعوان الحماية المدنية"، قمنا باختيار أعوان الحماية المدنية، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة انتقائية " 15 عون" حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات الاستبيان.

2- منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، كما يعرف على أنه: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة ".

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا وجدت عدة أنواع من المناهج العلمية.

ومن خلال المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا المشكل وقد عبر محمد شفيق عن تعريف المنهج الوصفي قائلاً: " أنه يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا، عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ".

3- مجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بأعوان الحماية المدنية.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث

ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

4-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: المشي الخلوي.

المتغير التابع: أعوان الحماية المدنية.

5-مجالات البحث:

المجال المكاني: الدراسة الميدانية ستكون في مراكز الحماية المدنية.

المجال الزمني:

➤ يستغرق الجانب النظري من هذه الدراسة فترة زمنية تمتد من بداية شهر فيفري الى

غاية شهر ماي خلال الموسم ال جاري 2021-2022.

➤ أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد يستغرق معظم فترة انجاز البحث.

➤ الدراسة الاستطلاعية: 14 افريل 2022.

➤ توزيع الاستبيان على عينة الدراسة وتحليل النتائج: بداية من 25-أفريل الى غاية 15ماي 2022.

المجال البشري: أعوان الحماية المدنية، وقد بلغ عددهم 20 عون.

6-أدوات البحث:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

6-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو نجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

❖ وقد استعملنا الاستبيان بهدف جمع المعلومات الكافية عن موضوع بحثنا.

6-2- الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستثمارات الخاصة بأعوان الحماية المدنية نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية.

7-الأسس العلمية للاستبيان:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على الاعوان تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

8-شروط قياس الأداة العلمية:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحثان بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 10 أعوان حماية مدنية والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (02): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.93	0.86	المحور الأول
0.92	0.84	المحور الثاني
0.93	0.87	المحور الثالث
0.92	0.85	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن الاستبيان المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين 0.86 و 0.87، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.92 و 0.93.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى المعطيات المنهجية للدراسة حيث يتم استعمالها في الفصل الموالي بغية الوصول الى عرض النتائج المتوصل اليها في نهاية عرض وتحليل لبيانات الدراسة، وباستخدامنا لهذه الادوات توصلنا الى مجموعة من التكرارات والنسب التي ستترجم كحقيقة علمية نستخلص منها نتائج الدراسة ليتم عرضها ومناقشتها لنصل الى اقتراحات موضوعية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

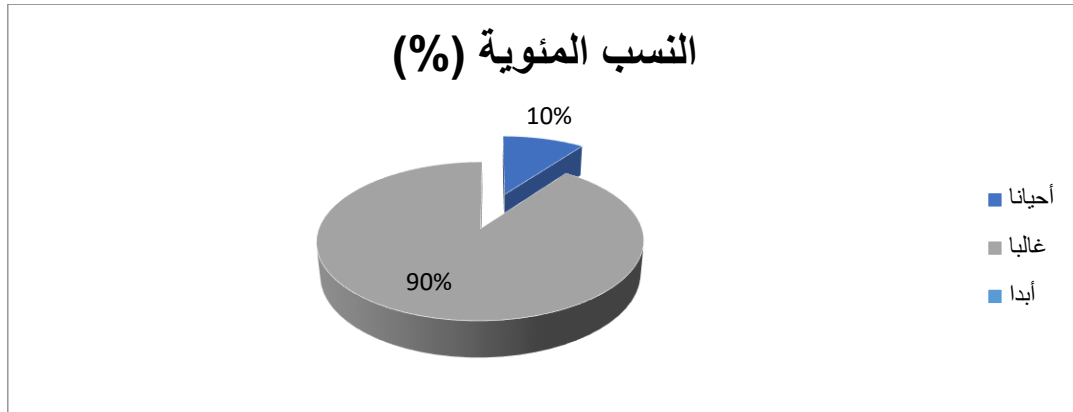
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.

العبرة الأولى: تشعر بالارتياح داخل المركز اثناء الممارسة.

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الأولى

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					10	02	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	29.2	90	18	غالبا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



شكل رقم 01: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 01

من خلال الجدول رقم 01 والشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يشعرون في الغالب بالارتياح داخل المركز اثناء الممارسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا²

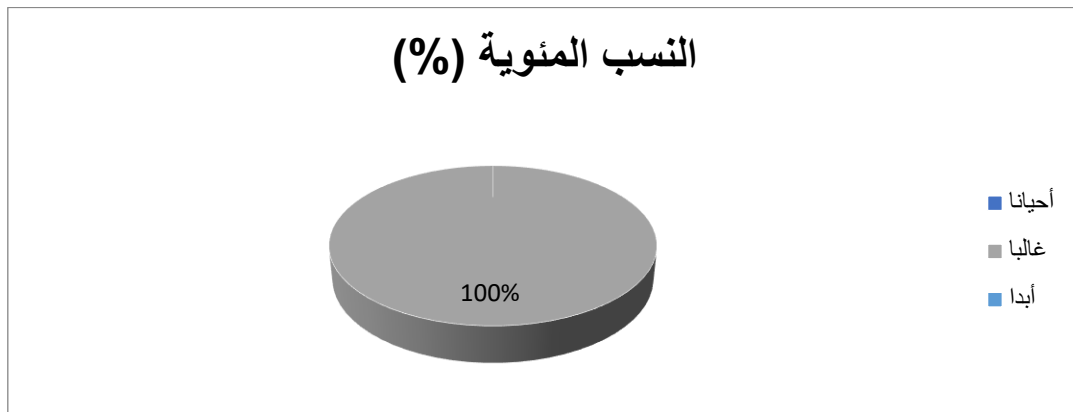
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

المحتسبة 29.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب بالارتياح داخل المركز أثناء الممارسة.

العبارة الثانية: تتحكم في اعصابك عند ادائك لنشاط المشي.

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
					00	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	40	100	غالبا
					00	أبدا
					100	المجموع



شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02

من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 02 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يتحكمون في أعصابهم غالبا عند أدائهم لنشاط المشي، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة

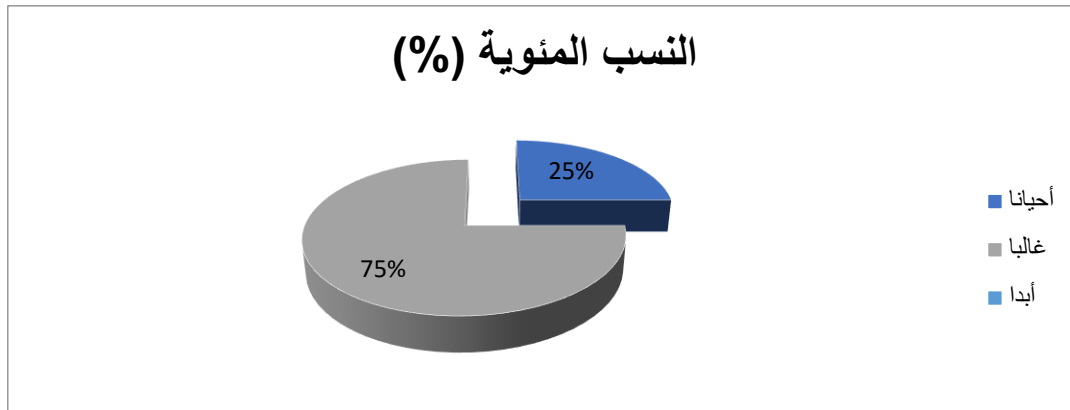
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتحكمون في أعصابهم غالباً عند أدائهم لنشاط المشي.

العبرة الثالثة: تحس براحة البال عن انتهائك من نشاط المشي الخلوي.

جدول رقم 05 : يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
					25	05
دال	02	0.05	5.99	17.5	75	15
					00	00
					100	20



شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 03

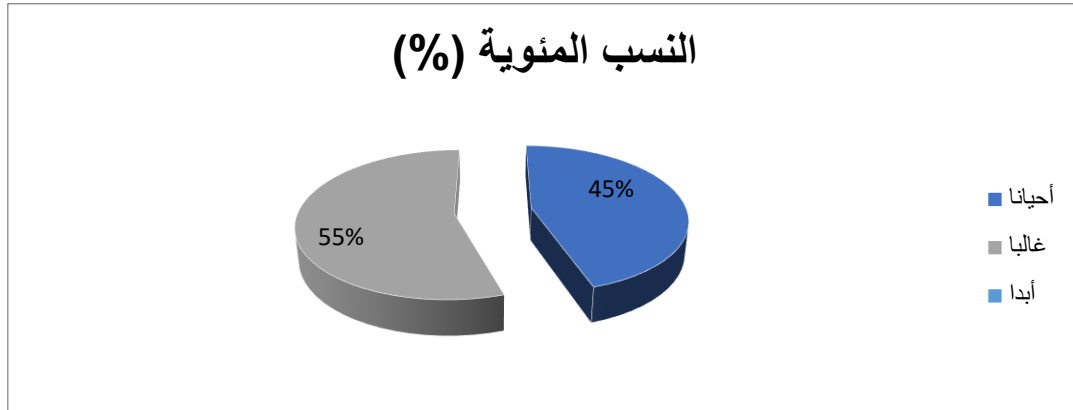
من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يشعرون في الغالب براحة البال عن انتهائهم من نشاط المشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 25% يشعرون بذلك أحياناً، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 17.50 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99

عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب براحة البال عن انتهائهم من نشاط المشي الخلوي.

العبارة الرابعة: تشعر بالثقة بالنفس عند ادائك للمشي الخلوي.

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أحيانا	09	10.30	5.99	0.05	02	دال
غالباً	11					
أبداً	00					
المجموع	20					



شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04

من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 55% يشعرون في الغالب بالثقة بالنفس عند ادائهم للمشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 45% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا²

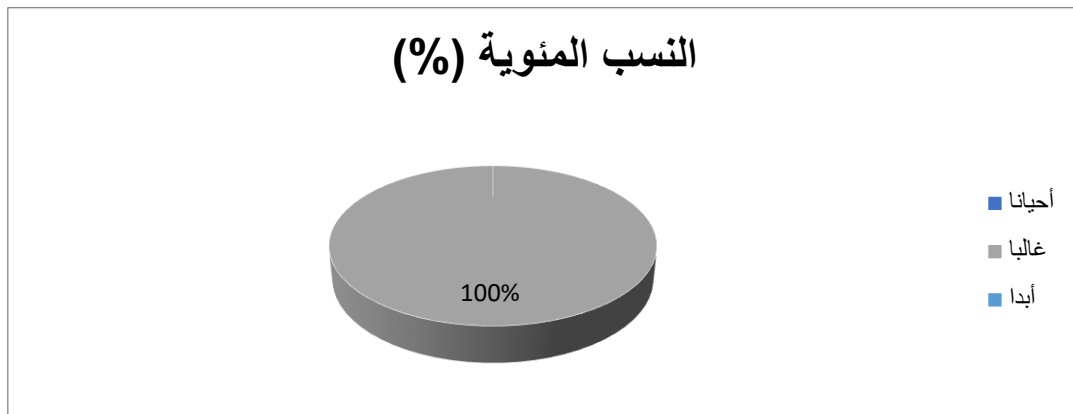
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

المحتسبة 10.30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب بالثقة بالنفس عند ادائهم للمشي الخلوي.

العبارة الخامسة: تتحكم في تصرفاتك عن ادائك للمشي الخلوي.

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أحيانا	00	40	5.99	0.05	02	دال
غالبا	20	100				
أبدا	00					
المجموع	20	100				



شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05

من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 05 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يتحكمون في الغالب في تصرفاتهم عن ادائهم للمشي الخلوي، كما بلغت قيمة كا²

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

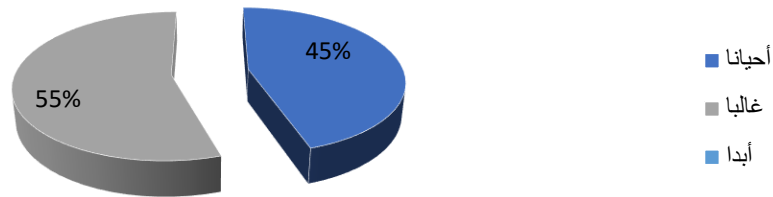
المحتسبة 29.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتحكمون في الغالب في تصرفاتهم عن ادائهم للمشي الخلوي.

العبارة السادسة: تشعر بالاطمئنان عند ادائك للمشي الخلوي.

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أحيانا	09	45				
غالباً	11	55	10.30	0.05	02	دال
أبداً	00	00				
المجموع	20	100				

النسب المئوية (%)



شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06

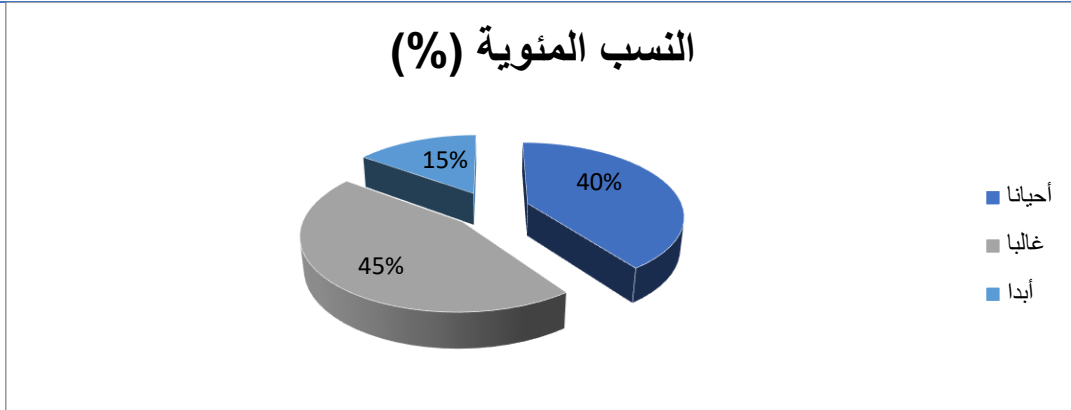
من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 55% يشعرون في الغالب بالاطمئنان عند أدائهم للمشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 45% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا²

المحتسبة 10.30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب بالاطمئنان عند أدائهم للمشي الخلوي.

العبرة السابعة: تشعر بالمتعة عندما يقترب وقت أداء المشي الخلوي.

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للعبرة السابعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أحيانا	08	40				
غالبا	09	45	3.1	0.05	02	غير دال
أبدا	03	15				
المجموع	20	100				



شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 07

من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 45% يشعرون في الغالب بالارتياح داخل المركز أثناء الممارسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا²

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

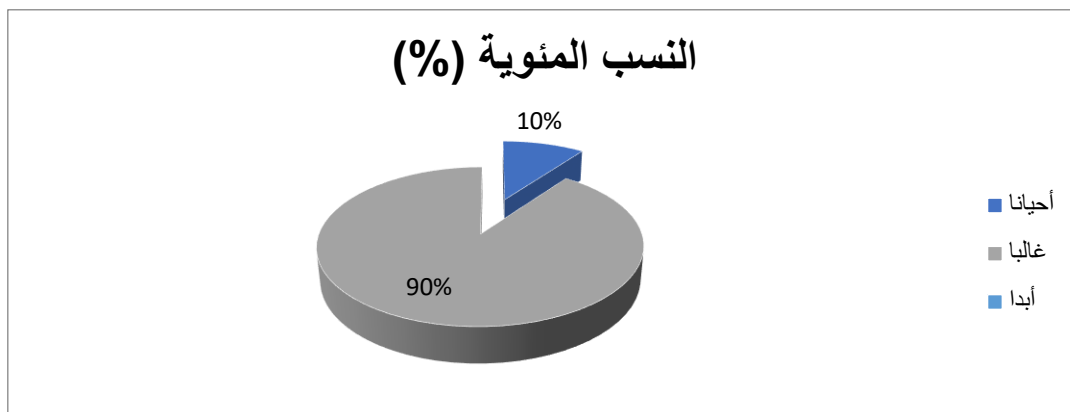
المحتسبة 3.10 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: المشي الخلوي له دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.

العبرة الثامنة: تتحرر عند ممارستك لنشاط المشي الخلوي.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثامنة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
					10	02
دال	02	0.05	5.99	29.2	90	18
					00	00
					100	20



شكل رقم 08 : يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 08

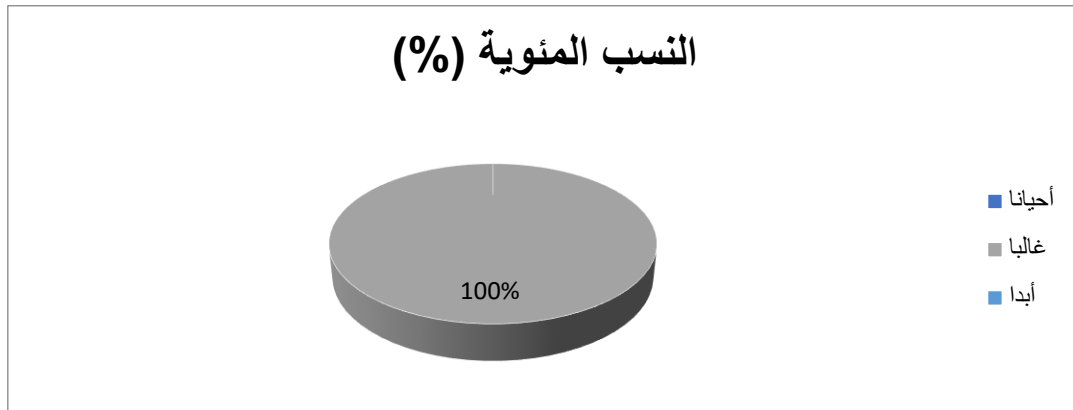
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يتحررون في الغالب عند ممارستهم لنشاط المشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 29.20 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتحررون في الغالب عند ممارستهم لنشاط المشي الخلوي.

العبارة التاسعة: تصر على الفوز وإتمام النشاط.

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					00	00	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	40	100	20	غالبا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09

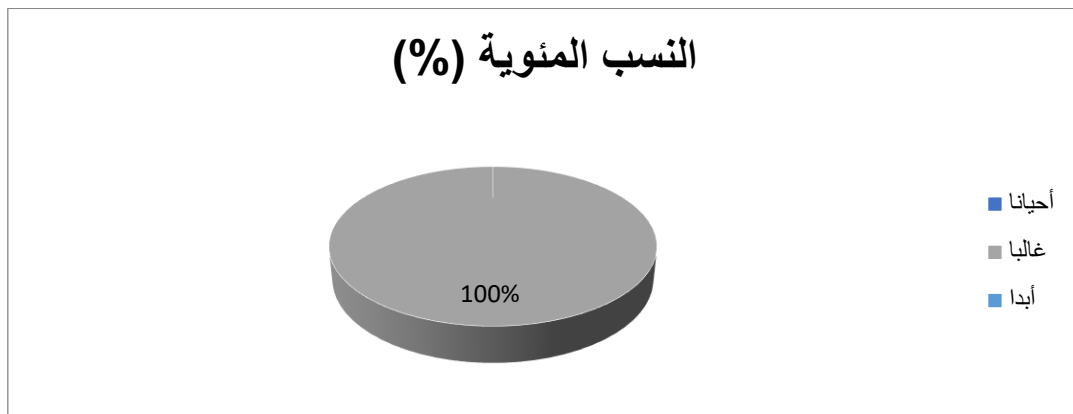
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 09 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يصرون في الغالب على الفوز وإتمام النشاط، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يصرون في الغالب على الفوز وإتمام النشاط.

العبرة العاشرة: تشعر بالسعادة و السرور عند مشاركتك لزملائك في النشاط.

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للعبرة العاشرة

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					00	00	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	40	100	20	غالبا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 10

من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 10 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يشعرون في الغالب بالسعادة والسرور عند مشاركتهم لزملائهم في النشاط، كما بلغت

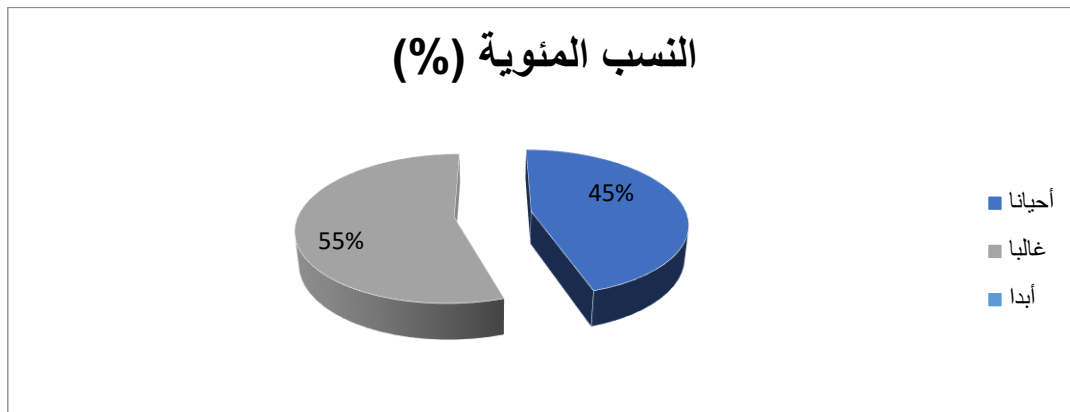
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

قيمة كا² المحتسبة 40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب بالسعادة والسرور عند مشاركتهم لزملائهم في النشاط.

العبرة الحادية عشر: تحس بالفرحة عند ادائك لنشاط المشي الخلوي.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الحادية عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					45	09	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	10.3	55	11	غالبا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 11

من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 55% يشعرون في الغالب بالفرحة عند ادائهم لنشاط المشي الخلوي، في

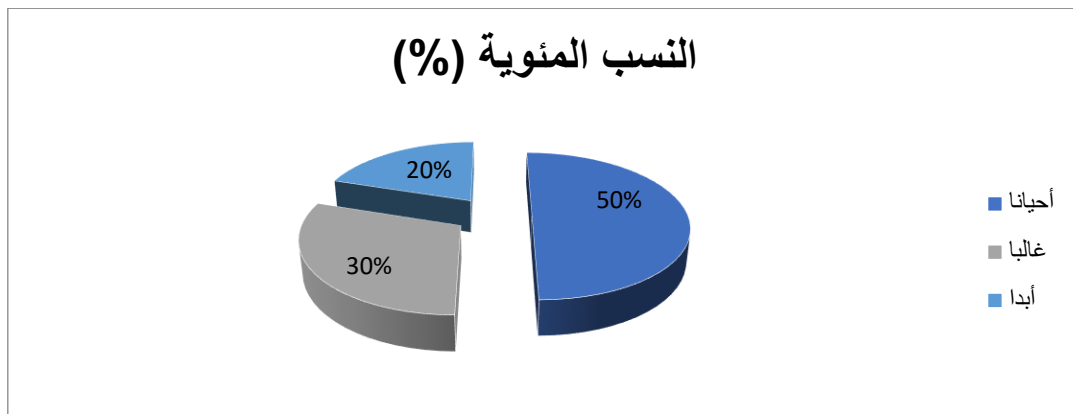
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 45% يشعرون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 10.30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون في الغالب بالفرحة عند ادائهم لنشاط المشي الخلوي.

العبرة الثانية عشر: تتغلب على مشاكلك عند ممارسة نشاط المشي الخلوي.

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
					50	10
غير دال	02	0.05	5.99	2.80	30	06
					20	04
					100	20



شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 12

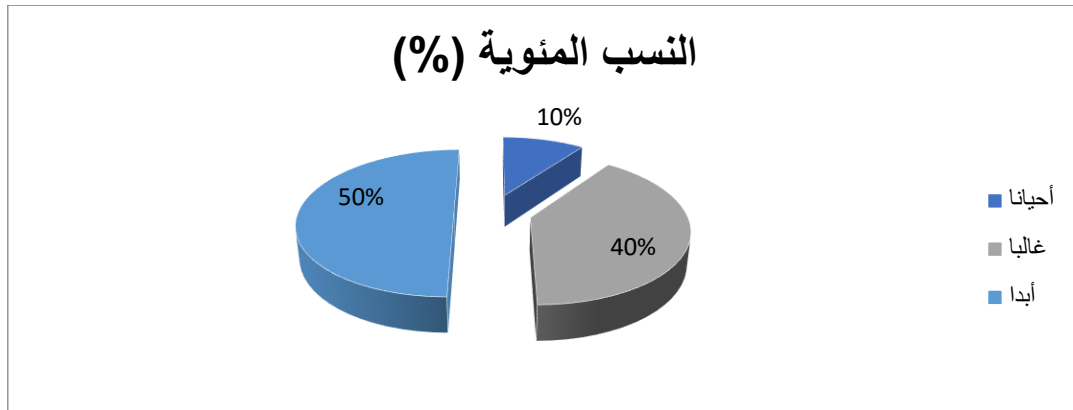
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 50% يتغلبون على مشاكلهم في بعض الأحيان عند ممارسة نشاط المشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يتغلبون أبداً على مشاكلهم عند القيام بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 2.80 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.

العبارة الثالثة عشر: تشعر بحماس أكبر عند ممارسة نشاط المشي الخلوي.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
أحيانا	10	5.20	5.99	0.05	02	غير دال
غالبا	40					
أبدا	50					
المجموع	100					



شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

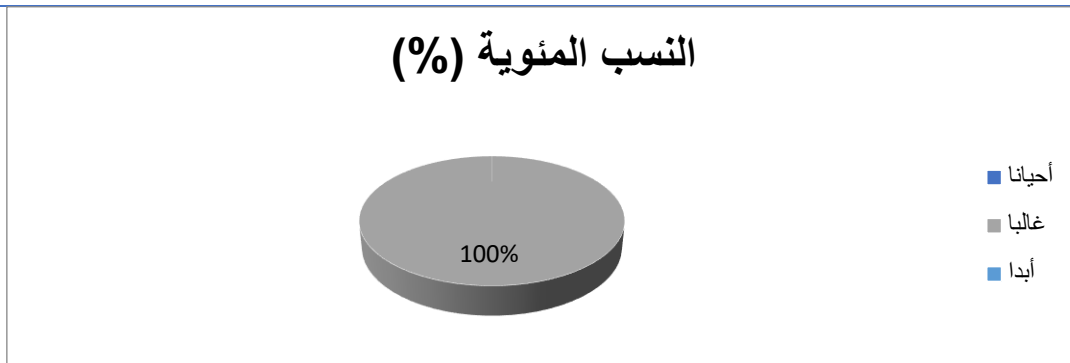
من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 50% لا يشعرون بحماس أكبر أبدا عند ممارسة نشاط المشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% يشعرون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 5.20 وهي أقل من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.

المحور الثالث: المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.

العبارة الرابعة عشر: تتخلص من العدوانية مع الآخرين.

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
					00	00
دال	02	0.05	5.99	40	100	20
					00	00
					100	20



شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14

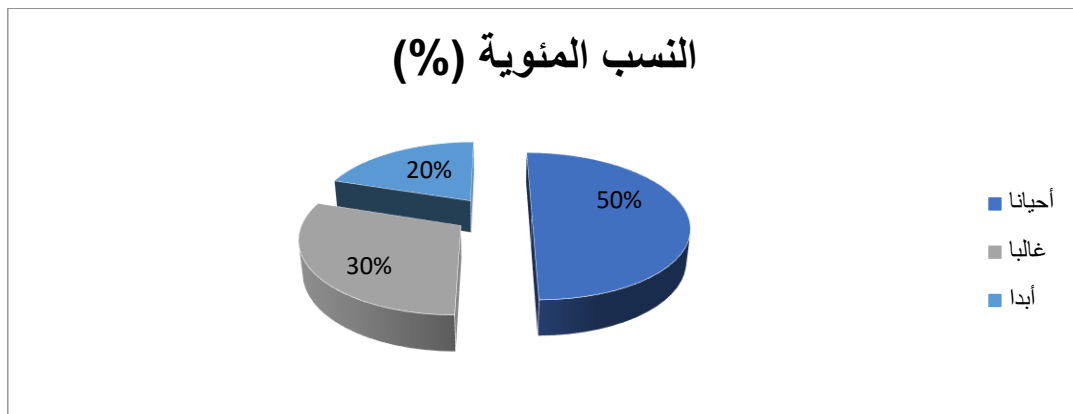
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 14 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يتخلصون في الغالب من العدوانية مع الآخرين، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 29.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتخلصون في الغالب من العدوانية مع الآخرين.

العبرة الخامسة عشر: تسامح زملائك عند مضايقتهم لك حين ممارسة نشاط المشي.

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخامسة عشر

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			المحتسبة	الجدولية		
					50	10
غير دال	02	0.05	2.80	5.99	30	06
					20	04
					100	20



شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 15

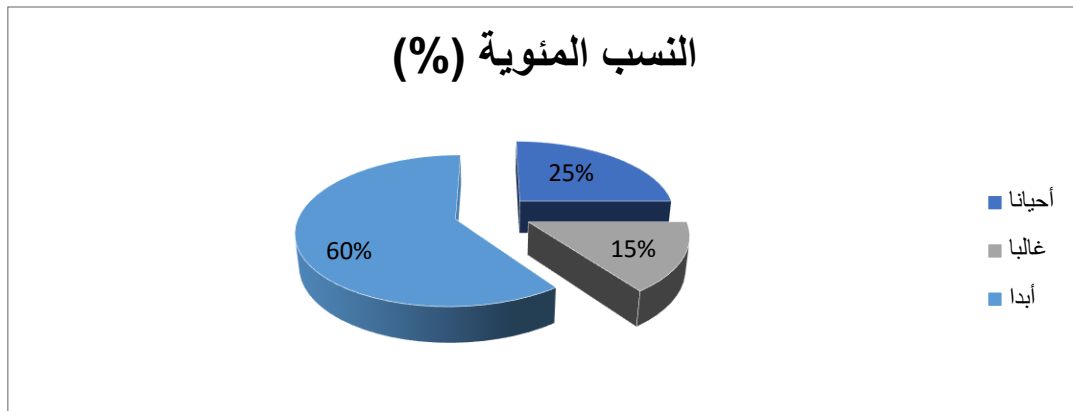
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 17 والشكل رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 50% تسامحون زملاءهم عند مضايقتهم حين ممارسة نشاط المشي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% لا يسامحونهم أبداً، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 2.80 وهي أقل من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.

العبارة السادسة عشر: تركز مع نشاطك في المشي.

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة χ^2 كتربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
					25	05	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	6.70	15	03	غالبا
					60	12	أبدا
					100	20	المجموع



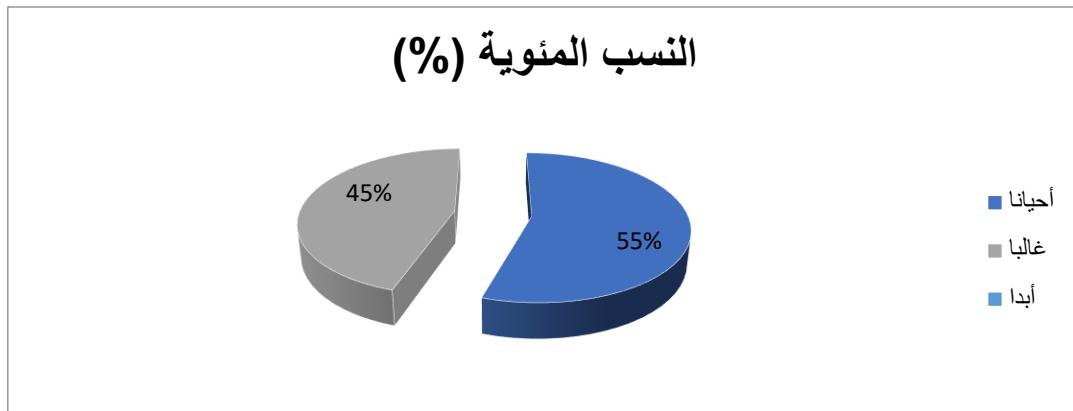
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16

من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 60% لا يركزون أبداً مع نشاطهم في المشي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يركزون في الغالب أثناء القيام بالمشي، كما بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6.70 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين لا يركزون أبداً مع نشاطهم في المشي.

العبارة السابعة عشر: تتخلص من المكبوتات عند ممارستك للمشي الخوي.

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحسوبة		
					55	11
دال	02	0.05	5.99	10.30	45	09
					00	00
					100	20



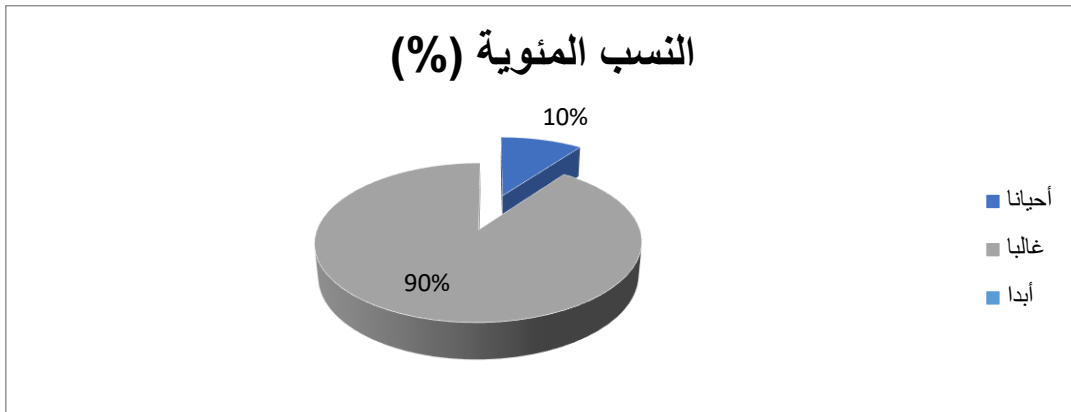
شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17

من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 55% يتخلصون من المكبوتات في بعض الأحيان عند ممارستهم للمشي الخلوي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 45% يشعرون بذلك غالباً، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 10.30 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتخلصون من المكبوتات في بعض الأحيان عند ممارستهم للمشي الخلوي.

العبارة الثامنة عشر: تلجأ الى ممارسة المشي عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك.

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					10	02	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	29.2	90	18	غالباً
					00	00	أبداً
					100	20	المجموع



شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18

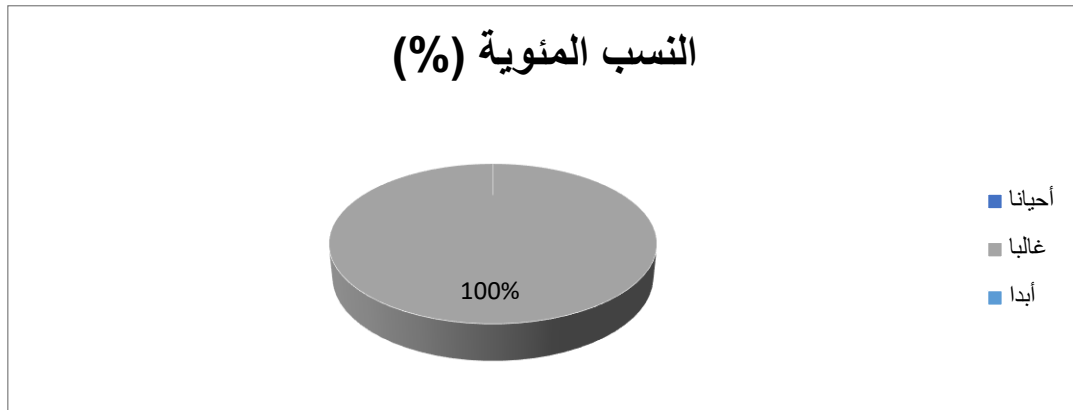
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يلجؤون إلى ممارسة المشي في الغالب عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% يلجؤون لذلك أحيانا، كما بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 29.20 وهي أكبر من قيمة اختبار χ^2 الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يلجؤون إلى ممارسة المشي في الغالب عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم.

العبارة التاسعة عشر: استمرارية ممارستك لنشاط المشي تزيد من استقرار حالتك النفسية.

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر

معنوية اختبار χ^2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
					00	00	أحيانا
دال	02	0.05	5.99	40	100	20	غالبا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19

من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 19 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يرون أن استمرارية ممارستهم لنشاط المشي تزيد في الغالب من استقرار حالتهم النفسية، في كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن استمرارية ممارستهم لنشاط المشي تزيد في الغالب من استقرار حالتهم النفسية.

2- الاستنتاجات العامة:

بعد نشر الاستبيان على عينة من أعوان الحماية المدنية، وبعد تحليل النتائج وتفسيرها توصلنا الى ان:

- المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.
- يتحكم أعوان الحماية المدنية في أعصابهم عند أدائهم لنشاط المشي.
- يشعر افراد العينة في الغالب براحة البال عن انتهائهم من نشاط المشي الخلوي.
- يشعر الاعوان بالثقة بالنفس عند ادائهم للمشي الخلوي.
- المشي الخلوي له دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.
- يتخلص أعوان الحماية المدنية من المكبوتات في بعض الأحيان عند ممارستهم للمشي الخلوي.
- المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية.

3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج:

3-1-الفرضية الأولى:

من خلال تحليل نتائج المحور الأول من الفرضية الأولى، تبين من خلال الجدول رقم 01 والشكل رقم 01 أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يشعرون في الغالب بالارتياح داخل المركز أثناء الممارسة، ومن خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يشعرون في الغالب براحة البال عن انتهائهم من نشاط المشي الخلوي، هذا يعني ان المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية، وبهذا نتأكد من صحة الفرضية الأولى.

وهذا ما أكدته دراسة بن احمد هاشمي سنة 2014 التي توصلت الى أن للمشي لو أثر ايجابي على تحسين المهارات النفسية لدى المسنين.

3-2-الفرضية الثانية:

من خلال تحليل نتائج المحور الثاني من الفرضية الثانية، ومن خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يتحررون في الغالب عند ممارستهم لنشاط المشي الخلوي، اما نتائج الجدول رقم 09 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 45% يشعرون في الغالب بالارتياح داخل المركز أثناء الممارسة، هذا يعني ان المشي الخلوي له دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية، وبهذا نتأكد من صحة الفرضية الثانية.

وهذا ما أكدته دراسة مروة خضراوي وهاجر بوعريوة لسنة 2021 والتي توصلت الى ان هناك علاقة بين الصمود النفسي والطمأنينة الانفعالية لدى أعوان الحماية المدنية بولاية المسيلة في ظل جائحة كورونا.

3-3-الفرضية الثالثة:

من خلال تحليل نتائج المحور الثالث من الفرضية الثالثة، ومن خلال من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 14 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يتخلصون في الغالب من العدوانية مع الآخرين، اما نتائج من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يلجؤون إلى ممارسة المشي في الغالب عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم، هذا يعني ان المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية، وبهذا نتأكد من صحة الفرضية الثالثة.

وقد توصلت دراسة يسرى لونيس لعام 2020، والتي توصلت الى عدم وعي الطلبة والاساتذة بشكل كبير بالالتزام بكل التدابير الوقائية للحد من انتشار الفيروس وسط الاوضاع الراهنة.

خاتمة

استنادا إلى ما تم التوصل إليه من خلال الدراسة النظرية والبحث الميداني يمكن القول أن عون الحماية المدنية المكلف أساسا بتوفير الحماية والأمن لجميع أفراد المجتمع والحرص على سلامتهم، قد لا يمكنه فعل ذلك إن لم يكن هو ذاته مشبعا بالشعور بالأمن والطمأنينة النفسية، فالحاجة إلى الأمن النفسي تعتبر عند ماسلو حاجة أساسية لا بد من إشباعها ليستطيع الفرد أن ينمو سليما، فيتوافق الفرد في مراحل حياته المختلفة يتوقف على مدى شعور الفرد بالأمن في طفولته، فإذا تربى الفرد في جو أسري آمن فإنه يميل إلى تعلم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته، فيتعاون ويتعامل بصدق مما يجعله يحظى بتقدير وتقبل الآخرين فينعكس ذلك على تقبله لنفسه، مما يساعده على أداء وظيفته التي أكثر ما تتطلب منه أن يكون صامدا في وجه الأخطار التي يتعرض لها باستمرار، وعليه فإن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة من "قلق واحباط وتوتر" التي توصلت إليها الدراسة تحمل في ثناياها ضرورة التأكد من الحالة النفسية لأعوان في الحماية المدنية أثناء جائحة كوفيد 19، بالإضافة إلى ضرورة دراسة الضغوط النفسية التي يمكن ان تكون سببا في عدم القدرة على أداء مهامهم وذلك من خلال ادراج المشي الخلوي في برامجهم التدريبية، الأمر الذي تؤكدته النتائج التي بينت في مجملها ان المشي الخلوي له دور كبير في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعرض لها أعوان الحماية المدنية خلال كوفيد 19.

التوصيات والاقتراحات

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها مع افراد العينة توصلنا الى مجمل اقتراحات وتوصيات لخصناها فيما يلي:

- وضع أخصائي نفسي خاص بوحدة الحماية المدنية، لمساعدتهم في التغلب على مشاكلهم النفسية.
- الحرص على ادراج المشي الخلوي في برامجهم التدريبية لما له اثر كبير على صحتهم النفسية.
- تهيئة الظروف المادية والنفسية والاجتماعية لأعوان الحماية المدنية، ووضع برامج خاصة بالصحة النفسية في ميدان الإسعافات الأولية بما يضمن لهم الراحة ومساعدتهم على تخطي مشاكلهم النفسية التي توصلهم إلى عمل أكثر اتقانا ومشاكل قليلة وحوادث اقل وغيا بات لا تكاد تذكر.
- القيام بدراسات مستمرة ومتواصلة عن أوضاع أعوان الحماية المدنية، وتحسين محيط عملهم، وتقدير مبادراتهم ومجهوداتهم.
- اقتراح برامج خاصة لتطوير الذات لدى عون الحماية المدنية تنظم بشكل فردي أو جماعي.
- اقتراح برامج للحفاظ على الحالة النفسية لأعوان الحماية المدنية.
- مساعدة أعوان الحماية المدنية في التخلص من الضغوط النفسية الي يمكن ان يتعرضوا لها يوميا او خلال الازمات.
- توسيع هذا النوع من الدراسات على مختلف المؤسسات الحساسة التي تقدم خدمات اجتماعية للفرد كمؤسسة الأمن الوطني والمؤسسات الاستشفائية وغيرها.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1) أحمد رشيد زيادة. (2014). علم النفس العيادي. عمان: المؤسسة الوراق.
 - 2) أحمد نايل الغريز، و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 3) فاطمة عبد الرحيم النوايسية. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج.
 - 4) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء.
 - 5) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء.
- الرسائل الجامعية:

- 6) أحلام زربيي. (2016). استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء، رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- 7) أسماء ذواوي. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة.
- 8) أمينة صحراوي، و بسمة عبادية. (2012). الضغط النفسي وعلاقته بدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، مذكرة ماستر، جامعة 8 ماي 1945. قالمة.
- 9) بديدة واكلي. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين، رسالة ماجستير، جامعة سطيف.
- 10) خيرة شويطر. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13، 14، 15 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة القصدي مرباح. ورقلة.

- 11) راضية داود. (2012). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس. سطيف.
- 12) زينب هنده سعد الله، و ليلي دخان. (2014). علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر، مذكرة ماستر، جامعة الوادي.
- 13) ساعد شفيق. (2010). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.
- 14) سمية شابني. (2012). الضغوط النفسية لدى الجديدة المدرسين نتيجة التغيرات في المنظومة التربوية، رسالة ماجستير. الجزائر.
- 15) سميرة دعو، و نورة شنوفي. (2013). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، مذكرة ماستر،. البويرة: جامعة أكلي محمد أولحاج .
- 16) صباح جبالي. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس. سطيف.
- 17) صليحة ساعي، و فاطمة فكايري. (2018). فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوطات النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة.
- 18) عائشة بوبكر. (2007). العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، رسالة ماجستير، جامعة منتوري. قسنطينة.
- 19) عبد الحفيظ جدو. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- 20) عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتناؤل والتشاؤم
- 21) علي زوابلية، و عيسى غويني. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدة تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة ماستر، جامعة زيان عاشور. الجلفة.

22) فاطمة حساني. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13، 15، 14 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

23) فايزة العبد لله غازي. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدنية، أطروحة دكتوراه، جامعة دمشق.

24) محمد إبراهيم لبد. (2013). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر. غزة.

25) مرزوق بت أحمد عبد المحسن العمري. (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

26) مليكة بوبكر، و فوزية براحو. (2017). التفاعل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.

27) وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من المدرسة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة البحرين.

المجلات:

28) عبد الله الضريبي. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 26 (4).

الويبوغرافيا:

29) (12, 05, 2021). تم الاسترداد من <https://www.ilajak.com> ilajak:

30) (12, 05, 2021). تم الاسترداد من وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الإمارات.

31) الأناضول، أعراض فيروس كورونا، خطر فيروس كورونا. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية.

32) الانذار والاستجابة على الصعيد العالمي، أخبار عن فاشيات الأمراض. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية.

33) محمد حسن غانم. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية. القاهرة: دار أخبار اليوم.

34) britannic (12, 05, 2021). تم الاسترداد من britannic:

<https://www.britannica.com>

35) clinic Mayo. (26, 05, 2021). podcast: dissecting 19 research and putting data in perspective.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان تحت عنوان



دور المشي الخلوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد

19 لدى أعوان الحماية المدنية

الى أعوان الحماية المدنية يسرني أن أضع هذه الاستمارة التي تندرج في إطار بحثي الذي يخص نيلى لشهادة الماستر، راجيا منكم ملاء هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية وبذلك تكونون قد ساهتمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة : توضع علامة (x) على الإجابة المختارة .

الأستاذ المشرف :

دحو بن يوسف

إعداد الطالب :

➤ جالوت عبد المالك

السنة الجامعية: 2021-2022

يرجى وضع علامة (X) أمام الإجابة التي تعتبرها صحيحة :

الرقم	العبارات	أحيانا	غالبا	أبدا
المحور الأول : المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة القلق الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية				
01	تشعر بالارتياح داخل المركز اثناء الممارسة			
02	تتحكم في اعصابك عند ادائك لنشاط المشي			
03	تحس براحة البال عن انتهائك من نشاط المشي الخلوي			
04	تشعر بالثقة بالنفس عند ادائك للمشي الخلوي			
05	تتحكم في تصرفاتك عن ادائك للمشي الخلوي			
06	تشعر بالاطمئنان عند ادائك للمشي الخلوي			
07	تشعر بالمتعة عندما يقترب وقت أداء المشي الخلوي			
المحور الثاني : المشي الخلوي له دور في التقليل من صفة الإحباط الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية				
08	تحرر عند ممارستك لنشاط المشي الخلوي			
09	تصر على الفوز و إتمام النشاط			
10	تشعر بالسعادة و السرور عند مشاركتك لزملائك في النشاط			
11	تحس بالفرحة عند ادائك لنشاط المشي الخلوي			
12	تتغلب على مشاكلك عند ممارسة نشاط المشي الخلوي			
13	تشعر بحماس اكبر عند ممارسة نشاط المشي الخلوي			
المحور الثالث : المشي الخلوي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر الناجم عن كوفيد19 لدى أعوان الحماية المدنية				
14	تتخلص من العدوانية مع الاخرين			
15	تسامح زملائك عند مضايقتهم لك حين ممارسة نشتط المشي			
16	تركز مع نشاطك في المشي			
17	تتخلص من المكبوتات عند ممارستك للمشب الخلوي			
18	تلجأ الى ممارسة المشي عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك			
19	استمرارية ممارستك لنشاط المشي تزيد من استقرار حالتك النفسية			

و في الأخير نشكركم لتعاونكم، لكم منا جزيل الشكر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

