الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

مساهمة الأنشطة البدنية الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية

بحث وصفي أجري على أعوان الحماية المدنية ببلدية بطيوة ولاية وهران

من إعداد:

- بن براهيم محمد
- نموس أسامة

تحت إشراف:

- **أ.د/ جمال مقراني**

السنة الجامعية: 2022-2023

إهــداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي

الى كل افراد عائلتي

إلى الأستاذ المؤطر "د. جمال مقراني"

الى كل من ساندني

الى كل طلبة السنة الثانية ماستر

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اهدي هذا العمل

محمد بن براهيم

إهـداء

إلى من قال فيهما عز وجل :" وقل لهما قولا كريما وانفض لهما جناح الذل

من الرحمة وقل أرحمهما كما رباني صغيرا".

إليك يا أعز إنسانة إلى قلبي ، كيف لا وأنت من سهرت وتعبت حتى

وصلت إلى ما أنا عليه.

إليك يا : أمي

[رحمك الله]

إليك يا أيها العظيم في عطائك، ويا من علمتنا العزة والاعتماد على

النفس يا سيد الرجال

إليك يا : أبي

[حفظك الله]

إلى الأستاذ المؤطر "د. جمال مقراني"

إلى الذين يدخلون القلوب بلا استثناء إلى كل إخوتي وأخواتي

نموس أسامة

شكروعرفان

شكر وعرفان

إلى الأستاذ المحترم كل الشكر والتقدير له

على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومنير لنا في هذا الطريق

الدكتور "جمال مقراني"

كما أتقدم بالشكر الجزيل

إلى مدير وأساتذة وعمال وأعوان إدارة

معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم

وباخص الأساتذة الذين ساعدونا في إنجاز هذا العمل

وإلى كل من يسهر على تسير المعهد على أكمل وجه

كما لا ننسى كل من لم يبخلوا علينا بنصائحهم القيمة وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا

العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة

ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز مساهمة الأنشطة الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي حيث اعتمد الطالبان الباحثان على مقياس الضغوطات المهنية كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 36 فردا من أعاون الحماية المدنية بالوحدة الثانوية ببلدية بطيوة، تم اختيارهم بطريقة قصدية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالبان الباحثان إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوطات المهنية بين أعوان الحماية المدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية لصالح الممارسين ، و في الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية وتوفير مناشط الترويح بوحدات الحماية المدنية للحد من الضغوطات المهنية وخفض الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة عمل أعوان الحماية المدنية.

الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني الترويحي.
- الحماية المدنية.
- الضغط المهني.

Abstract

The aim of the research is to highlight the contribution of recreational activities in reducing the occupational pressures of civil protection agents. In this research, the descriptive approach was relied upon, as the two students relied on the occupational pressure scale as a research tool. The research sample consisted of 36 civil protection agents in the secondary unit in the municipality of Betiwa They were chosen intentionally, and after carrying out the statistical study, the two researchers concluded that the hypotheses of the study were proven correct, which stated that there are statistically significant differences in the dimensions of the occupational stress scale between practicing and non-practicing civil protection agents of recreational physical activities in favor of the practitioners. Finally, the two researchers recommend the necessity of practicing sports activities and providing recreational activities in civil protection units to reduce occupational pressures and reduce psychological pressures resulting from the nature of the work of civil protection agents.

keywords :

- ✓ Recreational physical activity.
- ✓ Civil protection.
- ✓ Occupational pressure

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	درجات تصحيح المقياس	64
02	مستويات قياس الضغوطات المهنية حسب المتوسطات الحسابية	64
03	يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث	65
04	بين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدوان الجسدي لدى عينة البحث	69
05	يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدوان اللفظي لدى عينة البحث	70
06	يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدائية لدى عينة البحث	72
07	يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد الغضب لدى عينة البحث	73

ب. قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التنظيم الهيكلي للإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية	52
02	التنظيم الهيكلي للإدارة المحلية للحماية المدنية	53
03	يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدوان الجسدي	70
04	يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدوان اللفظي	71
05	يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدائية	73
06	يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد الغضب	74
07	يبين مجموع الدرجات لأبعاد مقياس الضغوطات المهنية لعينة البحث	76

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
إهداء	ب
كلمة شكر	د
ملخص الدراسة	هـ
قائمة الجدول والأشكال	ز
قائمة المحتويات	ح
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. المقدمة	02
2. مشكلة البحث	03
3. فرضيات البحث	05
4. أهداف البحث	05
5. مصطلحات البحث	06
6. الدراسات السابقة	07
7. نقد والتعليق الدراسات السابقة:	09
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الأنشطة البدنية الترويحية	
تمهيد	13
1-1. تعريف الترويح	14
1-2. خصائص الترويح	14
1-3. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي	15
1-4. أغراض الأنشطة الترويحية	15
1-5. خصائص الأنشطة الترويحية	16

1-6. أنواع الأنشطة الترويحية	17
1-7. أهمية الأنشطة الترويحية	20
خلاصة الفصل	24
الفصل الثاني: الضغوطات المهنية	
تمهيد	26
2-1. تعريفات الضغوطات المهنية	27
2-2. أشكال الضغوطات المهنية	27
2-3. النظريات المفسرة الضغوطات المهنية	30
2-4. النظريات المعرفية لسمة العدوان الانفعالي	36
2-5. المقاربة النظرية التكاملية	37
2-6. بعض المفاهيم ذات الصلة بالضغوطات المهنية	39
2-7. أسباب الضغوطات المهنية والعوامل المهيئة له	41
2-8. مظاهر الضغوطات المهنية	42
2-9. قياس الضغوطات المهنية وتشخيصه	42
خلاصة الفصل	44
الفصل الثالث: أعوان الحماية المدنية	
تمهيد	
3-1. تاريخ الحماية المدنية	46
3-2. تاريخ المنظمة الدولية للحماية المدنية	48
3-3. تعريف الحماية المدنية	49
3-4. تنظيم الحماية المدنية الجزائرية	50
3-5. خصائص جهاز الحماية المدنية	54
3-6. مهام الحماية المدنية الجزائرية	55
3-7. الفرق الرياضية في الحماية المدنية الجزائرية	58

خلاصة الفصل	59
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
1-1. منهج البحث	62
1-2. مجتمع وعينة البحث	62
1-3. مجالات البحث	63
1-4. متغيرات البحث	63
1-5. أدوات البحث	63
1-6. الدراسة الاستطلاعية	65
1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة	65
1-8. الوسائل الإحصائية	66
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات	
2-1. عرض وتحليل النتائج	69
2-2. مناقشة الفرضيات	77
2-3. الاستنتاجات	80
2-4. الاقتراحات والتوصيات	81
2-5. خلاصة عامة	82
قائمة المصادر والمراجع	84
الملاحق	

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر حياة مليئة بالانشغالات والأعباء الناتجة عن تفاعل المشكلات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والسياسية بالإضافة إلى التطور التكنولوجي. وبالتالي قد يجد الفرد نفسه في الكثير من الأحيان في وضعيات حرجة نتيجة لمتغيرات المشكلات السالفة الذكر مُشَكِلة ضغوطا نفسية أو فسيولوجية. وتكون على شكل أحداث حياة رئيسية ضاغطة أو ضغوطا بسيطة أو أحداث يومية مزعجة.

و يعود ظهور الأنماط السلوكية إلى أعمال كل من فريدمان وروزنمان Freedman et Rosenman حول الفروق الفردية في مواجهة الإجهاد، التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد، وقد توصلا إلى تحديد سمات معينة مثل العدائية التي تتضمن روح المنافسة والتحدي و الميل للعدوانية الذي قد يؤدي إلى إخلال مع الآخرين، كما نجد الفرد من هذا النمط يشعر بضيق الوقت وعدم الرضا لأنه لا يجد الوقت الكافي لإنجاز كل ما يرغب فيه في اليوم الواحد (بن إيدير، 2018/2017، صفحة 13).

و يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من ظروف, حيث أصبح ركنا أساسيا لتفهم العديد من المشكلات سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو اقتصادية أو رياضية أو غيرها وذلك من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي تؤثر به ويؤثر فيها ، فهو يحس ويدرك ويلعب ويعمل ويفكر وينفعل ويعبر عن مشاعره وهو يتنافس ويتعاون وما غير ذلك من أنشطة عقلية يقوم الإنسان نتيجة هذا التفاعل (بحلايس، 2018-2019، صفحة 10).

ولقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ويرى جون ديوي أن الترويح يعد نشاطا هاما وبناءا إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته، ومن ثمة فإنه يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية الأفراد من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية والضغوطات المهنية، ويهدف إلى توجيه الأفراد بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم ما يساعدهم على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة (فرحات ح.، 1988، صفحة 37).

2. مشكلة البحث:

يواجه عون الحماية المدنية يوميا العديد من المخاطر والمشاق اثناء تأدية عمله، لذلك فهو يضع عينيه واجبه والتزامه المهني لحماية المواطنين، من بين أهم الأولويات التي يكرس من أجلها كل طاقاته وإمكانياته منذ التحاقه بوحدات التدريب والتدخل إلى غاية انتهاء مساره المهني. ولعل الخدمات المتعددة التي يقدمها هؤلاء الأعوان للمدنيين، ورغم الاعتراف مشرف لهذه الفئة، وما تحمله مهنة الحماية المدنية من معنى للتدخل الإنساني النبيل فهي أيضا لا تخلو من طابع الضغط، فقد صنفت من بين المهن الضاغطة، لما يتعرض له أعوانها من لمواقف يغلب عليها طابع الخطورة والمشاهد الصادمة (شريفي هناء و آسيا بن شعبان، 2021، صفحة 246).

ومن المعلوم أن ظروف عمل أعوان الحماية المدنية صعبة للغاية ومحاطة بعناصر الخطر والمخاطرة مما يجعله عرضة للإصابات الخطيرة، كما أن تنظيمها شبه العسكري يفرض أيضا ضغوطا تنظيمية خاصة. إضافة إلى أن الحياة الاجتماعية التي لا تخلو من ضغوطات أخرى كالالتزامات العائلية الخلافات الأسرية مشاكل السكن ضعف القدرة الشرائية...الخ، والتي قد تجعل العون يعجز أو يفشل أمام بعض من هذه الظروف ويظهر هذا الفشل من خلال الضغوطات المهنية أو الاضطرابات النفسية المصنفة من قبل بعض الباحثين كمقاييس للضغط باعتبارها أثارا سلبية (Lavillunière، 2006، صفحة 90)،

ومن هنا ينشأ الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية فمن خلال ضغوط العمل الصعبة والأعباء الاجتماعية، وتراكمها، يتولد لدى الفرد سلوكات كالعدوان والغضب والعدائية، وهنا يأتي دور النشاط البدني الرياضي الترويحي وأثره على نفسية الأعوان من خلال التخلص من المشاكل النفسية وخفض الضغوطات المهنية.

وبناءا على ما سبق وبهدف دراسة دور الأنشطة الترويحية في خفض الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل تساهم للأنشطة الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية؟

التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدوان الجسدي لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدوان اللفظي لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدائية لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل تساهم للأنشطة الترويحية في خفض الغضب لدى أعوان الحماية المدنية؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تساهم للأنشطة الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.

الفرضيات الجزئية:

- تساهم للأنشطة الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية

- تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدوان الجسدي لدى أعوان الحماية المدنية
- تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدوان اللفظي لدى أعوان الحماية المدنية
- تساهم للأنشطة الترويحية في خفض العدائية لدى أعوان الحماية المدنية.
- تساهم للأنشطة الترويحية في خفض الغضب لدى أعوان الحماية المدنية

4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز مساهمة الأنشطة الترويحية في خفض الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.
- إبراز دور ممارسة الأنشطة الترويحية في خفض العدوان الجسدي لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في خفض العدوان اللفظي لدى أعوان الحماية المدنية.
- إبراز مساهمة الأنشطة الترويحية في خفض العدائية لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية في خفض الغضب لدى أعوان الحماية المدنية.

5. مصطلحات البحث:

❖ الضغوطات المهنية

التعريف الإصطلاحي: ويعرفه حسن علاوي " أنه إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما وقد يظهر العدوان الموجه إلى الأشخاص الآخرين في صورة عنف جسماني أو تعدي بالقول أو الإشارة، والعدوان الموجه إلى الأشياء قد يظهر في صورة تخريب أو تحطيم، أما العدوان الموجه على الذات فقد يظهر في صورة توبيخ النفس أو الحاجة إلى عقاب الذات والإيذاء الذاتي (شارف، 2014-2015، صفحة 114).

التعريف الإجرائي: وهي سلوكات لفظية وفعلية تنتج كردة فعل عن الضغوط والاضطرابات النفسية.

❖ **الحماية المدنية**

التعريف الإصطلاحي: بالحماية المدنية العمل مسبقا لإنجاز التدابير الوقائية الكفيلة بحماية السكان وممتلكاتهم في مواجهة الكوارث ومختلف الأخطار، وهي جميع الإجراءات التي تتخذها الأجهزة المختلفة عدا القوات المسلحة لتامين الحماية للمواطنين والممتلكات العامة وتقليل الخسارة إلى أدنى حد ممكن (صالح، 2017، صفحة 2010).

التعريف الإجرائي: وهي مؤسسة من مؤسسات الدولة ترتكز مهامها على التدخل للإنقاض حياة البشر والحيوان وحماية البيئة.

❖ **الأنشطة الترويحية**

التعريف الإصطلاحي: وهو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. ويرى رملي عباس أن النشاط الرياضي الحر يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح إشباعا عاطفيا كما ويزود الفرد بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز، والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (شحاته، 1991، صفحة 256).

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من الأنشطة الرياضية الشيقة التي تروع عن النفس وتعمل على خفض ضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة كواش رضا توفيق وشريفي حميدة بعنوان: "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية"، مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة. المجلد (05)، العدد (01)، السنة (2021).

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات المهنية ، وقد اقتصرت الدراسة على بعض تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة بتقرت واستخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه الأنسب لموضوع الدراسة وتمثلت عينة البحث في 20 تلميذ وتلميذة من مجتمع يقدر ب: 150 تلميذا أي بنسبة 33.33 %كما اعتمد الباحث على الاستبيان في جمع البيانات واستعمل بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري واختبار "ت" وخلصت النتائج إلى ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب ومن الأذى اللفظي والجسدي، وله دور ايجابي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الدراسة الثانية: دراسة سي العربي شارف بعنوان: "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي تيسمسيلت.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية عند تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال اقتراح برنامج تعليمي ترويحي لمدة 12 أسبوع، وفي هذا السياق استعان الباحث بمراجع ومصادر في مجال الترويح الرياضي بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص لإثراء البرنامج التعليمي المقترح، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدما بذلك مقياس الضغوطات المهنية الذي أعده محمد حسن علاوي الذي طبق على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عينتي البحث عينة ضابطة وأخرى تجريبية تمثلتا في قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1و2 والذي يضمان 62 تلميذ (17 إناث، 14 ذكور) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالي في مستويات ممارسة الضغوطات المهنية في الدراسة الاستطلاعية، وللتحقق من فرضيات البحث

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج الترويحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية لدى التلاميذ التعليم الثانوي.

الدراسة الثالثة: دراسة بن شعبان اسيا وشريفي هناء بعنوان: "الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية"، مجلة دراسات نفسية، المجلد (12)، العدد (01)، الجزائر، 2021.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الضغط المدرك باختلاف السن والخبرة المهنية لديهم، ولتحقيق ذلك قمنا بتطبيق مقياس الضغط النفسي المدرك للفينشتاين على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية قوامها 100 عون عامل في الوحدة الوطنية للتدريب والتدخل بالدار البيضاء بولاية الجزائر، كان معدل السن لديهم يتراوح بين (20-50 سنة) وخبرة مهنية تتراوح ما بين (5-25 سنة)، وقد تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي لكونه الملائم لنوع الدراسة. ولقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزى إلى متغير السن وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المدرك تعزى إلى متغير الخبرة المهنية.

الدراسة الرابعة: دراسة العايب كمال بعنوان: " أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية"، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (2013-2015).

هدفت هذه الدراسة الى محاولة الكشف عن أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، حيث كانت دراسة ميدانية بالوحدة الرئسية لولاية سكيكدة والوحدة الثانوية دائرة تمالوس واعتمدنا في هذه الدراسة على عينة تتكون من 50 عون تم اختيارهم من المجتمع الأصلي البالغ عدده 255 ودلك باستخدام العينة

القصدية، وقد قمنا بجمع بيانات الدراسة باستخدام إستمارتين، الاولى مُعدة لقياس الضغط النفسي، والثانية مُعدة لقياس الدافعية للإنجاز، وبعدها قمنا بمعالجة البيانات التي جمعناها باستعمال معامل الإرتباط برسون، وهذا بتطبيق نظام الحزمة الإحصائية للمعالجة في العلوم الإجتماعية (16) spss. ومن ثمة الخروج بالنتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز.
- درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات العمل (الخبرة).
- درجة دافعية الإنجاز لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات العمل.

7. نقد والتعليق الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات المشابهة التي تم التطرق إليها والتي شملت إحدى متغيرات بحثنا أو كلاهما، نجد أن هناك أوجه للتشابه والاختلاف مع دراستنا وهي على الشكل التالي:

- تشابهت الدراسات من حيث المنهج المستخدم وأدوات البحث.
- قلة الدراسات التي اهتمت بالظروف النفسية والاجتماعية لأعوان الحماية المدنية.
- كثيرة هي الدراسات التي ركزت على الأنشطة الترويحية لدى الأطفال في مختلف الأطوار المدرسية.
- دراستنا تعتبر الدراسة الوحيد التي جمعت بين النشاط البدني الترويحي والضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، حيث نجد أن أغلب الراسات التي تطرقت إلى الضغوطات المهنية عند أعوان المدنية غاب عنها الجانب الرياضي.
- ساعدتنا الدراسات السابقة في تحديد شكل دراستنا واختيار المنهج والأسلوب، والوسائل الإحصائية.

الدراسة النظرية

الفصل الأول:
الأنشطة البدنية الترويحية

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفارغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسال شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى كل ما يتعلق بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تعد إحدى متغيرات بحثنا.

1-1. تعريف الترويح:

وهو نشاط تحكمه الضوابط الشرعية يختاره الفرد غالباً فيدخل على النفس البشرية فرحاً وسروراً ويزيل الهم والغم سواء أكان عقلياً بالمعرفة أم جسمياً بالرياضة أم إيمانا تحقيقاً لمفردات العبوديـة الله سبحانه وتعالى (منصور، 2000، صفحة 22)، كما أن للترويح أغراضاً شخصية وبناء للعلاقات الإنسانية وتنمية

المهارات وتحقيق الصحة واللياقة والتعبير الإبداعي والتقدير الجمالي وغيرها من الأغراض التي يحققها هذا النمط من أنماط النشاط الإنساني، إذن فالترويح هو اعم من التربية الرياضية لكونه يشتمل على النشاط البدني وغيره من أوجه النشاط مع كونهما يشتركان في كثير من الأمور، إذ أن الذين يقودون النشاط الترويحي غالبا ما يكونون من الرياضيين (تحسين، 2004، صفحة 14).

2-1. خصائص الترويح:

من خصائص الترويح ما يلي:

- ✓ الاختيارية، فهو نشاط لا إجبار فيه سواء في نوعه أو وقته أو كيفيته، ويختاره الفرد بمحض إرادته، وإلا انتفت عنه صفة الترويح.
- ✓ يكون الترويح في وقت الفراغ، وليس داخل في وقت العمل أو الشغل الذي يمارسه الإنسان في حياته.
- ✓ يصاحب الترويح وينتج عنه حالة من المتعة، والسعادة، والسرور، والرضا لمن يقوم بممارسته.
- ✓ يعد الترويح نشاط بناء وهادف أي: يعمل على بناء وتنمية بعض أو كل جوانب شخصية الممارس للترويح.
- ✓ يتصف الترويح بان له خاصية تجعل له القدرة على مساعدة الفرد على التخفيف من ضغوط الحياة، وكسر رتابتها اليومية، ومنحه دفعة بدنية ونفسية تساعد على مواجهة مصاعب العيش.
- ✓ ليس له مردود أو كسب مادي للفرد الممارس للترويح (السدحان، 1419 هـ، صفحة 08).

1-3. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفارغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسال شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77).

1-4. أغراض الأنشطة الترويحية

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تعتدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

- **غرض حركي:** إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
- **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 99).

- **غرض ابتكاري فني**:تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة الابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.
- **غرض اجتماعي**:إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

1-5. خصائص الأنشطة الترويحية:

- **الهادفية**: بمعنى أن النشاط البدني الرياضيالترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- **الدافعية**: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاتهللمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية**: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطاتالترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.
- **يتم في وقت الفراغ**: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربويةوالاجتماعية الاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

- **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والفرح إلى نفوسالمشاركين فيها وبطلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.
- **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلتحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

1-6. أنواع الأنشطة الترويحية:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك ألن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال Actif Loisir : ويدل على النشاطات الترويحي المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

نشاط ترويحي غير فعال Passif Loisir : وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (Aliane Touraine, 1989, p. 265).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عالقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

1-6-1. الأنشطة الترويحية الثقافية:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في 1إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه:

- القراءة.
- الكتابة.
- إصدار نشرة صحفية مطبوعة للمؤسسة الترويحية.
- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة.
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.
- الراديو والتلفزيون.

1-6-2. الأنشطة الترويحية الفنية:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

- هوايات الجمع.
- هوايات التعلم.
- هوايات الإبتكار.
- الفنون التشكيلية والمثيل بأنواعه المختلفة.

1-6-3. الأنشطة الترويحية الاجتماعية:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعالقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ.

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العالقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.(Edouard Limbos, 1981, p. 53)

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

- الحفلات.
- الحفلات الترفيهية.
- حفلات الأكل.

1-6-4. الأنشطة الترويحية الخلوية:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة أو الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

- النزهات والرحلات.
- التجوال والترحال.
- الصيد.
- المعسكرات (عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 192).

1-6-5. الأنشطة الترويحية الرياضية:

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

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 09).

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

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

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

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

1-6-6. الترويح العلاجي:

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

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاونا، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء.

كالسباحة العلاجية التي تستعمل في عالج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

1-7. أهمية الأنشطة الترويحية:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

1-7-1. الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص ألسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (عطيات محمد خطاب، 1982، الصفحات 65-66-67).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه. وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الذهنية.

1-7-2. الأهمية الإجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العالقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة الانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

1-7-3. الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت

التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خالل اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشترك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطيخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية (حزام محمد رضا القزويني، 1987، صفحة 43).

1-7-4. الأهمية الإقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 %.فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

1-7-5. الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

- تعلم مهارات وسلوك جيدين.
- تقوية الذاكرة.
- تعلم الحقائق والمعلومات.
- إكتساب القيم (حزام محمد رضا القزويني، 1987، الصفحات 31-32).

1-7-6. الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق و الإبداع .وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية.

خلاصة الفصل:

من خلال ماسبق قمنا بتعريف الترويح أهدافها و خصائصها وأهيته، ثم عرجنا إلى الالأنشطة الرياضية الترويحية، خضائصها و أنواعها، واهميتها، ويرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح، وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة

الفصل الثاني:
الضغوطات المهنية

تمهيد:

يعتبر الضغوطات المهنية أحد أوجه تعبير الفرد عن الضغوط التي يعيشها في حياته اليومية، وينجم إما عن الضغوط الحساتية، النفسية الإجتماعية أو المهنية، و تختلف الأسباب من فرد إلى آخر، وكثيرا من ينجم العدوان عند الفرد البالبغ نتيجة الأعباء عن الظروف الاقتصادية والمهنية، و في غياب الترويح، وممارسة الأنشطة الرياضية يتطور هذا السلوك لدى الفرد، مما يسبب له مشاكل وكثيرا ما يترتب عنها عواقب صارمة كالفصل عن المهنة أو مشاكل أسرية، وقد خصصنا هذا الفصل لكل ما يتعلق بالضغوطات المهنية بدراسة نظرية علمية.

2-1. تعريفات الضغوطات المهنية:

يعرفه كوفمان Koufman1970 , H الضغوطات المهنية بأنه : " الاستجابة التي تهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين " (فايد، 1996).

ويعرفه ج. م. دارلي وآخرون J . M . Darly et al 1983 بأنه : "السلوك الذي يؤدي إلى الأذى والتدمير ويأخذ صورة الهجوم والاعتداء على الغير والممتلكات العامة " (ديبس، 1997، صفحة 13).

أما محي الدين أحمد حسين وآخرون 1983 فيرون أن الضغوطات المهنية يمكن تصنيفه إلى سلوك عدواني بدني وسلوك عدواني لفظي، ويعرفونه بأنه : " أي سلوك يصدره الفرد، لفظيا أو بدنيا، صريحا أو ضمنيا ، مباشرة أو غير مباشر، ناشطا أو سلبيا، وحدده صاحبه بأنه سلوك أملته عليه مواقف الغضب أو الإحباط أو الإزعاج من قبل الآخرين، أو مشاعر عدائية، وترتب على هذا السلوك أذي بدني أو مادي أو نفسي للآخرين أو للشخص نفسه " (حسين، 1983، صفحة 03).

ويعرفه مع ماك بيري Me Perry 1992 بأسلوب أكثر توضيحا بأنه : " أي سلوك يصدره الفرد بهدف إلحاق الأذى والضرر بفرد آخر – أو أفراد آخرين – الذي يحاول أن يتجنب هذا الأذى, سواء كان بدنيا أو لفظيار تم بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، أو تم الإفصاح عنه في صورة غضب أو عداوة التي توجه إلى المعتدى عليه " (فايد، 1996، صفحة 01).

2-2. أشكال الضغوطات المهنية: يتميز الإنسان عن الكائنات الأخرى بالعقل واللغة، يستطيع التعبير عن نفسه مستخدما كافة أعضاء بدنه بالإضافة إلى اللغة، فيعبر عن عدوانه بقسمات الوجه أو باليدين أو بالقدمين أو بالألفاظ أو بالإهمال أو بالعناد أو بالمخالفة والمعارضة أو بالتخريب وغيره.

وعلى هذا الأساس فقد قام الباحثون بتصنيف الضغوطات المهنية إلى أشكال مختلفة:

صنفه أرنولد باص 1961 على أساس ثلاثة محاور هي :

- إيجابي مقابل سلبي،
- مباشر مقابل غير مباشر، ب
- دني مقابل لفظي (حسين، 1983، صفحة 97).

وصنفه بر سابينفيلد 1965 Bert R . Sappenfield إلى:

- عدوان بدني أو مادي صريح مثل إلحاق الضرر بإنسان أو ممتلكاته.
- وعدوان لفظي صريح مثل الشتم واللوم والنقد والسخرية والتهكم وترويج الإشاعات الضارة (جابر، 1990، صفحة 03).

أما س، فيشباخ 1971 S . Feshbach فقد صنفه إلى نوعين هما :

- العدوان الوسيلي أو الوسيطي وهو الذي يهدف إلى استرداد بعض الأشياء أو الموضوعات أو أخذها بالقهر والاغتصاب.
- والعدوان العدائي الغاضب الذي يهدف إلى إلحاق الضرر بالآخر, ويكون مصحوبا بأحاسيس ومشاعر الغضب والحقد والتذمر (رزق، 1992، صفحة 197).

ويفرق ب ج رول 1974 Rule . B . G بين عدوان ذي دافع شخصي وعدوان ذي دافع اجتماعي .

وهناك كذلك من يميز بين العدوان الذي يحدث نتيجة لتخيل الفرد بأنه مهدد أو يوجد في خطر. والعدوان الذي يحدث من أجل الدفاع عن النفس إزاء تهديد وخطر حقيقيين (بخش، 1998، صفحة 11).

وهناك العدوان المقصود الذي يتوفر فيه القصد والنية في الأذى. والعدوان العارض الذي لا يتوفر فيه القصد والنية في الأذى. وهناك أيضا الفرق بين العدوان وتأكيد الذات، وهناك العدوان الموجه إلى الذات الإيذائها ماديا ومعنويا. والعدوان الموجه نحو الآخر لإيذائه في نفسه أو في ممتلكاته.

ويصنفه جورج إدموندز G . Edmunds 1978 إلى محورين هما :

- عدوان وسيطي مقابل عدوان عدائي.
- وعدوان استجابي مقابل عدوان مبادئ.

ويتعامد هذان المحوران وفقا لوجهة نظره بشكل يمكننا أن نستخلص منهما أربع فئات للضغوطات المهنية هي :

- الوسيطي المبادئ مثل استخدام العنف لاغتصاب المال.
- الوسيطي الاستجابي مثل الدفاع عن الملكية.
- العدائي المبادئ مثل إلحاق الأذى ببريء.
- العدائي الاستجابي مثل ضرب المعتدي لصده.

ويقدم ب ج جالاجر B . J . Gallagher 1982 تصنيفا آخر يرى فيه أن الضغوطات المهنية إما أن يكون:

- سلبيا (ضمنيا) مثل أن يبدو الفرد عنيدا غير متعاون ومتذمر ولكن دون مواجهة.

- وإما أن يكون إيجابيا (صريحا) مثل أن يواجه الفرد الآخرين بعدوانه (رزق، 1992، صفحة 230)

أما د. زيلمان 1979 D . Zilman فقدم تصنيفا للسلوك العدواني في أربعة أبعاد هي :

- العدوان البدني.
- العداوة
- التهديدات العدوانية.
- السلوك التعبيري. (معتز، 1995، صفحة 47).

وفي دراسات أكثر تطورا قام أر نولد باص وماك بيري 1992 Mc Perry بتصنيف الضغوطات المهنية إلى أربعة أبعاد هي : العدوان اللفظي. الغضب, العداء ، وهذه الأبعاد الأربعة هي التي يتولى البحث الحالي دراستها لدى عينة من الشباب الجامعي (معتز، 1995، صفحة 64).

2-3. النظريات المفسرة للضغوطات المهنية:

هناك نظريات عديدة حاولت تفسير الضغوطات المهنية منها ما اعتبرته غريزة أساسية، ومنها ما اعتبرته سلوكا متعلما، ومنها ما اعتبرته على أنه إحباط نفسي، ومنها ما فسرته على أسس فيسيولوجية وبيولوجية، وكل هذا راجع إلى اعتبار أن العدوان سلوك معقد شأنه شأن كل سلوكيات الإنسان الأخرى متعددة الأبعاد ومتشابكة المتغيرات.

2-3-1. النظرية السلوكية:

يرى أنصار الاتجاه السلوكي أن العدوانية تعتبر متغيرا من متغيرات الشخصية، كما أنها نوع من الاستجابات المتنحية والسائدة، ووفقا لهذا الاتجاه تلعب العادة دورا أساسيا في العدوانية ، ومن هنا تكون العدوانية هي عادة

الهجوم وتتحدد قوة الاستجابات العدوانية في الاتجاه السلوكي وفق أربع متغيرات وهي: مسببات العدوان، تاريخ التعزيز، التدعيم الاجتماعي و المزاج (مرشد، 2006، صفحة 27).

كما يرى السلوكيون أيضا أن العدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقا لقوانين التعلم ولذلك ركزت البحوث والدراسات السلوكية في دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهي: أن السلوك برمته متعلم من البيئة ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما الضغوطات المهنية قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض للموقف المحبط.

وانطلق السلوكيون إلى مجموعة من التجارب التي أجريت بداية على يد رائد السلوكية جون واطسون حيث أثبت أن الفوبيا بأنواعها مكتسبة بعملية تعلم ومن ثم يمكن علاجها وفقاً للعلاج السلوكي الذي يستند على هدم نموذج من التعلم الغير سوي وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي (العقاد، 2001، صفحة 39).

وتتفرع النظرية السلوكية إلى نظريتين، الأولى هي نظرية الإحباط–العدوان لدولار وميلر، والثانية هي نظرية التعلم الاجتماعي لبوندورا.

2-3-2. نظرية الإحباط:

من أشهر علماء هذه النظرية دولار Dollard،ميلر Miller،دوب Doob ،ومور Morer، وسيرز Sears الذين أجمعوا على أن الضغوطات المهنية يظهر نتيجة للإحباط. (مرشد، 2006، صفحة 27)

والإحباط عبارة عن استثارة انفعالية غير سارة تمثل وضعا مزعجا للفرد، كما أن هذه الاستثارة يمكن أن تستدعي من الفرد عدة استجابات، من بينها العدوان، واعتمادا على نوع الاستجابات التي تعلمها الفرد في تعامله مع مواقف من القسر، والضغط المشابهة للوضع الراهن، وهذه الاستجابات يمكن أن تكون طلب المساعدة من

الآخرين ، أو الانسحاب من الموقف، أو محاولة حل المشكلة وتخطيها، أو اللجوء إلى الكحول والمخدرات أو العدوان أو استخدام ميكانيزمات الدفاع الأساسية، وهكذا فإن هذه هي أكثر الاستجابات التي يحتمل ظهورها أكثر من غيرها، فإذا قاد العدوان في الماضي هذا الفرد للتخلص من الإحباط فإن احتمال لجوئه إلى العدوان في المتقبل سوف يزداد، والشيء نفسه صحيح بالنسبة لأي استجابة أخرى (عدس، 2002، صفحة 211).

2-3-3. نظرية التعلم الإجتماعي:

إن هذه النظرية لا تقل أهمية عن غيرها من النظريات التي تناولت الضغوطات المهنية بالدراسة والبحث ويعتبر باندورا Bandura هو المؤسس الحقيقي لنظرية التعلم الاجتماعي في العدوان حيث اهتم بدراسة الإنسان في تفاعله مع الآخرين، والشخصية في تصور باندورا لا تفهم إلا من خلال السياق الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي ، و السلوك عنده يتشكل بملاحظة سلوك الآخرين .ومن الملامح البارزة في نظرية التعلم الاجتماعي الدور الذي يوليه تنظيم السلوك عن طريق العمليات المعرفية مثل: الانتباه، التذكر، التخيل، التفكير، حيث لها القدرة على التأثير في اكتساب السلوك. وأن الإنسان له القدرة على توقع النتائج قبل حدوثها ويؤثر هذا التوقع المقصود أو المتخيل في توجيه السلوك .

و بالتركيز على الضغوطات المهنية الذي يؤدي إلى الإصابة الجسدية أو تدمير الممتلكات، أظهر باندورا كيف يمكن أن يتعلم الناس هذا الضغوطات المهنية عن طريق نمذجة سلوك الآخرين، فبالنسبة إليه الضغوطات المهنية يمكن تعلمه كأي سلوك آخر، إما من خلال تعزيز هذا السلوك مباشرة أو من خلال تقليد سلوك نماذج عدوانية سواء كانت هذه النماذج حية، أو متلفزة، و تشير الدراسات إلى أن الأطفال المعرضين للنماذج العدوانية أكثر ميلا للانخراط في الضغوطات المهنية فالأطفال الذين ينشئون في الأسر المسيئة أكثر عرضة للاعتداء على أطفالهم في المستقبل (Million و Melvin.j.Lerner، 2003، صفحة 570).

2-3-4. نظرية التحليل النفسي للعدوان Theory Psychoanalitic :

يعد Freud فرويد من أوائل من أسهموا في إثارة العديد من القضايا المتصلة بالنفس البشرية وخاصة تلك المتعلقة بالشعور واللاشعور والتي أحدثت ثورة في علم النفس ومجالاته المختلفة منذ إثارته لتلك المشاكل إلى يومنا هذا . فالعدوان من وجهة نظر فرويد هو ردة فعل من إحباط وتعويق للدوافع الحيوية أو الجنسية والتي غالبا ما تسعى للإشباع وتحقيق الرضا والسرور والابتعاد عن المواقف المؤلمة، غير أن هذا التوجه لم يلق القبول والاستحسان لدى الكثير من أنصاره، فقد أثار هذا التنظير الجدل والنقد والرفض نظرا لربطه جميع نواحي النشاط الإنساني بالدافع الجنسي مما دفع أنصاره من بينهم أدلر Adler إلى تقديم تفسيرات جديدة مختلفة عن تلك التي تحدث عنها فرويد، حيث قال أن العامل العدواني في الطبيعة البشرية له أهمية أكبر من عامل الجنس، وقد وصف غريزة العدوان بأنها كفاح من أجل الكمال والتفوق. مما أجبر فرويد عام 1920 على تعديل موقفه السابق وإضافة غريزة أخرى سماها غريزة الموت " Thantos" والمتمثلة في الطاقة العدوانية والتي تميل حسب وصف فرويد لها إلى التخريب والدمار، وذلك في حالة عدم الاتساق بين الغريزتين .

وبشكل أكثر تحديدا فإن فرويد يقول:" بنزوتين أساسيتين هما نزوة الحياة ويطلق عليها اسم Erosو التي تمثل الدوافع لدى الإنسان أي هي منبع الطاقة الجنسية ، وهي أيضا المسؤولة على التقارب والتوجيه والتجميع بينما الغريزة أو النزوة الثانية فهي نزوة الموت أو ما يعرف باسم تاناتوس Thanatos التي هي نقيض الغريزة الأولى فهي تهدف إلى التدمير وتفكيك الكائن الحي." (حجازي، 1976، صفحة 186).

2-3-5. النظرية البيولوجية: هذه النظرية على أن سبب العدوان بيولوجي في تكوين الشخص أساسا، ويرى بعضها اختلافا في بناء المجرمين الجسماني عن غيرهم من عامة الناس وهذا الاختلاف يميل بهم ناحية البدائية فيقترب بهم من الحيوانات فيجعلهم يميلون للشراسة والعنف (مرشد، 2006، صفحة 25).

كما أن هناك دليلا مستمدا من عدة مصادر على وجود خلل في وظيفة المخ يتعلق بإصابة بؤرة معينة منه تؤدي إلى السلوك العنيف، وقد وجد أن الأفراد الذين يبين الرسم الكهربائي لمخهم أوجه شذوذ في المنطقة الصدغية تكون فيهم نسبة أكبر من أوجه الشذوذ السلوكية مثل: الافتقار إلى التحكم في النزوات العدوانية، الذهان مقارنة مع الأفراد الذين يكون رسم موجات المخ عندهم طبيعيا .و يعتقد أصحاب هذه النظرية بان العدوان أساسه بيولوجي وقد يحدث نتيجة خلل فسيولوجي في النظام العصبي حيث يؤدي هذا الخلل إلى اضطرابات وظيفية في الشحنات الكهروعصبية عند الإنسان (المفتي، 2002، صفحة 135).

كما أن الهرمونات لها تأثير على العدوان، فقد لوحظ أن هناك ارتباطا بين زيادة هرمون الذكورة Testosteroneوبين العدوان خاصة في حالة الاغتصاب الجنسي، كما لوحظ أن خصاء الحيوان يقلل من عدوانيتها ، وللنظرية البيولوجية براهين جراحية تحاول الربط بين إثارة مناطق معينة من الدماغ وبين استجابة العدوان، حيث لوحظ أن الجانب الخارجي للمهاد Hypothalamus أطلق عديدا من أشكال العدوان المصاحب بمختلف أنواع الانفعال، وأن الإثارة لمنطقة معينة هي"الحزمة الأنسية للدماغ الأمامي Bundle Forebrain" Medialأطلقت استجابة عدوانية شرسة جدا في حيوانات التجارب، بعكس إثارة المنطقة المحيطة بالبطين في المادة الرمادية Greyالتي تحدث استجابات أقل عدوانية، كما لوحظ أن اللوزة Amygdala لها دور في كبح العدوان (مرشد، 2006).

2-3-6. النظرية الإيثولوجية:

وهناك نظرية أخرى تؤيد التفسير الوراثي للعدوان وهي نظرية لورنز Lorenz وتعرف بنظرية السلالات Theory Ethological، حيث أن هذه الدوافع تعد جزءا من الذات الدنيا" Id في التصور التحليلي، ولذلك فهي غير عقلانية وغير منطقية ومتسلطة وهي عدوانية وبدائية وشهوانية وتسير وفقا لمبدأ تحقيق اللذة، وهذه الغريزة هي التي

تجعل الطفل يعرض حياته للخطر، وما أن يبلغ الطفل سن الثالثة حتى ويتعين أن تقوم الذات العليا ego super بضبط غريزة العدوان، وعلى ذلك تعد عملية التنشئة الاجتماعية ذات أهمية كبيرة ليتعلم الطفل كيف يفكر في أن العدوان سلوك خاطئ ومحرم وممنوع، وإلا فإن هذه الغريزة سوف تفلت أو تخرج من قيدها إلى عالم الوعي والشعور وتعبر عن نفسها في شكل عدوان (العيسوي، 2000، صفحة 14).

وقد أجرى لورنز ملاحظات مكثفة لدراسة القتال والضغوطات المهنية لدى الحيوانات، وفي ضوء ما توصل إليه طرح فكرة أن العدوان لدى الإنسان غريزي وفطري ولهذا فهو يرى أن تلك الغريزة قد تطورت عبر سلسلة من التحولات النمائية في الإنسان نتيجة لمنافعها الكامنة، وفي ضوء تلك الفكرة طور لورنز نموذجا لنظريته أطلق عليه نموذج الطاقة العدوانية Model Energy Aggression .

2-3-7. نظرية سمة العدوان:

من أكبر دعاة هذا الاتجاه أيزنك Eysenck الذي يرى أن العدوان يمثل القطب الموجب في عامل ثنائي القطبين شأنه في ذلك شأن بقية عوامل السمات الانفعالية للشخصية، وأن القطب السالب في هذا العامل يتمثل في اللاعدوان والخجل أو في الحياء، وأن بين القطبين مدارج من العدوان إلى اللاعدوان تصلح لقياس درجة العدوانية عند مختلف الأفراد (مرشد، 2006، صفحة 30).

وباستخدامه للتحليل العاملي قدم براهين علمية على صحة ما يذهب إليه كما يلي:

- ✓ أن جميع الأفراد يولدون بأجهزة عصبية مختلفة، فمنهم من هو سهل الاستثارة ومنهم من هو صعب الاستثارة.

- ✓ الشخصيات سهلة الاستثارة تصبح مضطربة، والشخص المضطرب لديه استعداد في أن يصبح عدوانيا أو مجرما، وتنمو سمة العدوان في الطفولة والمراهقة من التفاعل بين عوامل فطرية وعوامل بيئية، وقد تبين من دراسات عديدة أن بعض المجرمين من أسر ينتشر فيها العدوان (مرشد، 2006، صفحة 31)

2-4. النظريات المعرفية لسمة العدوان الإنفعالي:

2-4-1. نظرية العدوان الإنفعالي:

يؤكد عدد كبير من علماء النفس الاجتماعي على وجود نوع العدوان هدفه الأساسي هو الإيذاء، وهذا النوع يسمى في معظم الأحيان بالعدوان العدائي Aggression Hostile أو العدوان الغاضب Aggression Angryطبقا لما اصطلح عليه فيشباخ Fesboch

ونظرية العدوان الانفعالي من النظريات المعرفية التي ترى أن العدوان يمكن أن يكون ممتعا حيث أن هناك بعض الأشخاص يجدون استمتاعا في إيذاء الآخرين، بالإضافة إلى منافع أخرى، فهم يستطيعون إثبات رجولتهم ويوضحوا أنهم أقوياء وذووا أهمية وأنهم يكتسبون المكانة الاجتماعية، ولذلك فهم يرون أن العدوان يكون مجزيا مرضيا ومع استمرار مكافأتهم على عدوانهم يجدون في العدوان متعة لهم، فهم يؤذون الآخرين حتى إذا لم تتم إثارتهم انفعاليا، فإذا أصابهم ضجر وكانوا غير سعداء فمن الممكن أن يخرجوا في مرح عدواني إن هذا العنف يعززه عدد من الدوافع والأسباب وأحد هذه الدوافع أن هؤلاء العدوانيين يريدون أن يبينوا للعالم وربما لأنفسهم أنهم أقوياء، ولابد أن يحظوا بالأهمية والانتباه، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على العصابات العنيفة من الجانحين المراهقين بأن هؤلاء يمكن أن يواجهوا الآخرين غالبا لا لأي سبب بل من أجل المتعة التي يحصلون عليها من إنزال الألم بالآخرين بالإضافة إلى تحقيق الإحساس بالقوة والضبط والسيطرة وطبقا لهذا النموذج في تفسير العدوان الانفعالي فمعظم أعمال العدوان الانفعالي تظهر بدون تفكير فالتركيز في هذه النظرية على العدوان غير المتسم نسبياً بالتفكير ويعني هذا خط الأساس

التي ترتكز عليه هذه النظرية ومن المؤكد أن الأفكار لها تأثير كبير على السلوك الانفعالي فالأشخاص الثائرين يتأثرون بما يعتبرونه سبب إثارتهم وأيضاً بكيفية تفسيرهم لحالتهم الانفعالية (الفسفوس، 2006، صفحة 21).

2-4-2. العدوان الإبداعي:

العدوان الإبداعي وفقا لتصور باخ هو باختصار شديد هو نظام علاج نفسي، وهو أيضا طريقة تعليم ذاتي مصمم لتحسين مهارات الناس جذريا للحفاظ على العلاقات السوية مع الأخرين، والنظام العلاجي عن طريق العدوان الإبداعي والطرق التعليمية يركز على كل صيغ العدوان البشري المباشر الصريح وغير المباشر، السلبي الموجه نحو الذات والموجه نحو الأخرين فرديا أو في جماعات .ويرفض العدوان الإبداعي فكرة أن العدوان هو في الأساس ميكانيزم دفاع ضد عوامل الضيق مثل الخوف أو الشعور بالنقص والإحباط، ويركز لاهتمام بالغ على الانتفاع بالطاقة العدوانية البناءة، فمن المسلم به أن العدوان الانساني سواء كان فطريا أو مكتسبا يثار بسهولة نسبية وبمجرد إثارته فإن صيغ التعبير عن العدوان وتوجيهه بالطرق التي تتحكم بفاعلية أو على الأقل تخفض إلى الحد الأدنى من العداء المميت(القاتل) وترفع إلى الحد الأقصى الصيغ البناءة أو المؤثرة للعدوان والتي يمكن أن تؤدي إلى النمو .وأخيرا فالعدوان الإبداعي يتضمن الفهم الكامل لكل من المستويات الظاهرة والمستترة للعدوان البشري، كما يسهم في الوقاية من سوء إدارة وتدبر العدوان المدمر، لهذا يستخدمه كثير من المعالجين كمنحى فعال في التدريب والعمل الاكلينيكي مع الأفراد العدوانيين (العقاد، 2001، الصفحات 119-120).

2-5. المقاربة النظرية التكاملية:

بعد أن انتهينا من عرض فئات النظريات المختلفة التي حاولت تفسير الضغوطات المهنية، ووقفنا عند مواضع الخصوبة والقصور في كل منها وأيهما أقرب إلى التناول العلمي الدقيق، نجد أنه إذا تعمقنا في هذه النظريات ونظرنا إليها نظرة شاملة فاحصة وجدنا أن كلا منها قد فسرت جانبا من السلوك ولم تفسر السلوك كله، حيث أن النظرية البيولوجية

ترى أن الإنسان عدواني بطبيعته وأن العدوان غير متعلم وهو محصلة للخصائص البيولوجية للإنسان بمعنى أن العدوان نتيجة اضطرابات فسيولوجية وتنطلق المعالجة من خلال هذا التفسير، في حين أصحاب نظرية التحليل النفسي يفسرون العدوان على أنه سلوك غريزي فطري يدفع الإنسان إلى أن يسلك بشكل معين من أجل إشباع حاجات غريزية لديه .وينطلق المعالج من هذا التفسير الذي يرى أن العدوان بوضعه استجابات غريزية لا يمكن إيقافه أو تقليله من خلال الإصلاح الاجتماعي أو تجنب الإحباط وإنما عن طريق تحويل العدوان نحو أهداف بناءة بدلاً من التخريب.

أما نظرية الإحباط العدواني فتشير إلى أن الضغوطات المهنية يحدث نتيجة احباطات يواجهها الفرد تدفعه للاعتداء على المصدر المسبب للإحباط وتزداد شدة العدوان نتيجة حتمية للإحباط وتكرار حدوثه .وأشار ميلر أن العدوان ليس نتيجة حتمية للإحباط لأنه يمكن تعلم استجابات لا عدوانية كرد على الإحباط، في حين ينظر السلوكيون للعدوان على أنه يزداد احتمال حدوثه عندما تكون نتائجه إيجابية أو تعزيزية ويقل عندما تكون نتائجه سلبية وعليه يتم علاج الضغوطات المهنية من خلال أساليب تعديل السلوك المختلفة كالتعزيز والعقاب والعزل والتعزيز وكلفة الاستجابة .. الخ

كما نجد أن نظرية التعلم الاجتماعي ركزت على دور المجتمع في تشكيل السلوك الاجتماعي من خلال النمذجة وتقليد سلوك الآخرين والضغوطات المهنية متعلم عن طريق التجربة المباشرة وعن طريق النمذجة أي من خلال مشاهدة الشخص الملاحظ لسلوك الآخرين، وما يترتب عليه من مكافأة وقد يخفض الضغوطات المهنية إذا ما شوهد النموذج يعاقب بمعنى أن التعزيز والعقاب يلعبان دوراً كبيراً في اكتساب السلوك والاحتفاظ به ويرى باندورا أن الهدف من قيام الفرد بالضغوطات المهنية هو إعادة بناء تقدير الذات والشعور بالقوة وليس إلحاق الضرر بالآخرين.

وأنه إذا جمعناها وجدناها متكاملة وليست متعارضة وما علينا إلا أن نجمع بينها إذا أردنا تفسيرا متكاملا شموليا لسلوك العدوان لأن الضغوطات المهنية كأي سلوك محصلة مجموعة من العوامل المتفاعلة، بعضها ذاتي وبعضها يكمن في ظروف التنشئة الاجتماعية ومواقف الحياة التي نعايشها بما فيها من إحباط وصراع وثواب وعقاب و إهانات و إثارات وغير ذلك، أما بالنسبة للنظريات المعرفية التي حظيت باهتمام بالغ في السنوات الأخيرة فنجد أنها أضافت الكثير في تفسير كثير من الاضطرابات وبصفة خاصة منها الغضب والعدوانية.

2-6. بعض المفاهيم ذات الصلة بالضغوطات المهنية:

2-6-1. العداء Hostilety : يقصد بالعداء شعور داخلي بالغضب والعداوة والكراهية موجه نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما، والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك المكون الانفعالي للاتجاه، فالعداوة استجابة اتجاهية تنطوي على المشاعر العدائية والقويمات السلبية للأشخاص والأحداث.

فهناك من يميز بين العدوان والعدائية، حيث يرى بعض علماء النفس أن كلمة"عدواني " تستوعب في معناها بعض ضروب السلوك الإيجابي كالمبادأة في حين أن كلمة "عدائي" لا تشير إلا إلى العنف والقسوة وما شابههما من ظواهر سلبية أخرى، ويرى البعض أن الفرق بينهما هو تمييز بين السلوك أو التصرف وبين المشاعر، حيث أن جوهر العدائية هو المشاعر السلبية والكراهية اتجاه شخص أو أشخاص أو معايير اجتماعية متى تم التعبير عنها تحولت إلى سلوك عدواني، ومما لاشك فيه أن كلا من العدوان والعدائية لصيقان لا يفترقان (العقاد، 2001، صفحة 100).

2-6-2. العدوانية Agressiveness: هي ميل للقيام بالعدوان، أو ما يوجد في الأفعال العدوانية أو ميل مضاد لإظهار العداوة، وميل لفرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، وهي أيضا ميل للسعي إلى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل الأمر حد التطرف.

2-6-3. العنف Violence: هو استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوي على انخفاض في مستوى البصيرة والتفكير، ويبدو العنف في استخدام القوى المستمدة من المعدات والآلات، وهو بهذا المعنى يشير إلى الصيغة المتطرفة للعدوان فالعنف هو المحاولة للإيذاء البدني الخطير (العقاد، 2001، صفحة 101).

و الشائع أن مفهوم العدوان هو مفهوم العنف وأنه لايوجد اختلاف بينهما، فكل عدوان عنف، وكل عنف عدوان، وهذا التداخل في المفهومين والتباين بينهما أدى إلى تعقد ظاهرة العدوان وصعوبة تحديد مفهوم له وقد أثار مفهوم العدوان والعنف جدلا كبيرا بين المهتمين فهناك من يقول بالتطابق الكلي بين العنف والعدوان وهناك من يقول بالاختلاف فمن حيث التطابق نجد:

أنه يشترك كل مفهوم مع الآخر من حيث الخصائص التالية: القوة والاعتداء على الغير، القسوة والإكراه و هذه كلها خاصية إنسانية يقوم بها سواء الفرد أو الجماعة ضد فرد أو جماعة أخرى ويذهب طريف دسوقي 1993 إلى "أن العنف شكل من أشكال العدوان وأن العدوان أكثر عمومية من العنف حيث يرى محمد خضر 1998 أن العنف شكل من أشكال العدوان وأن العنف و العدوان وجهان لعملة واحدة.

2-6-4. توكيد الذات Self – Assertiveness: ويتضح من خلال التعريف السابق الخيط الرفيع الذي يفصل بين توكيد الذات والضغوطات المهنية وهو الدفاع عن الحق مع عدم انتهاك حقوق الآخرين، أو تعريضهم للأذى والضرر، خاصة المادي، أي أن توكيد الذات يشير إلى جهد تكيفي وتعايشي نشط مع البيئة ومحاولة تحقيق الأهداف الشخصية بوجود ضغط مضاد وعدم الاستسلام، دون التورط في الأفعال العدوانية (جمعة، 2006، الصفحات 266-267).

2-7. أسباب الضغوطات المهنية والعوامل المهيئة له:

2-7-1. العوامل الوراثية والصحية: تعد الوراثة أحد العوامل المسببة للعدوان وتؤكد ذلك الدراسات التي أجريت على التوائم و التي وجدت أن الاتفاق في الضغوطات المهنية بين التوائم المتماثلة أكثر من التوائم غير المتماثلة، كما أن شذوذ الصبغيات الوراثية قد يؤثر في ظهور الضغوطات المهنية بالإضافة إلى اضطراب وظيفة الدماغ مثل وجود خلل في الجهاز العصبي (جمعة، 2006، صفحة 58).

2-7-2. العوامل الشخصية: قد تكون هناك سمات شخصية تؤدي إلى تنمية العدوان و خاصة بين الأطفال الذين هم في سن الذهاب إلى المدرسة. فقد تحدث مشاكل سلوكية في سن المدرسة، حيث أن بعض الأطفال قد يعانون من سلوكات اندفاعية ،أو نقص الانتباه أو فرط النشاط ، و التي قد تزعج المحيطين به ، فهؤلاء الأطفال يحصلون على أقل تشجيع و دعم من الآباء مقارنة مع أقرانهم، ومع ذلك، فهم غالبا وعلى الأرجح يعاقبون على سلوكهم ، لذا فمن الضروري بالنسبة للأطفال الذين هم في حالة تفاعل مع قرانهم تطوير المهارات الاجتماعية، لأن العزل الاجتماعي يمكن أن يصبح مصدر إزعاج للأطفال وسببا للسلوك العدواني وذلك ردا على عدم وجود اتصالات اجتماعية (الفسفوس، 2006، صفحة 28).

2-8. مظاهر الضغوطات المهنية:

- يبدأ الضغوطات المهنية بنوبة مصحوبة بالغضب والإحباط ويصاحب ذلك مشاعر من الخجل والخوف.
- تتزايد نوبات الضغوطات المهنية نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة أو المتكررة في البيئة.
- الاعتداء على الأقران انتقاماً أو بغرض الإزعاج باستخدام اليدين أو الأظافر أو الرأس.
- الاعتداء على ممتلكات الغير والاحتفاظ بها أو إخفائها لمدة من الزمن بغرض الإزعاج.

- يتسم في حياته اليومية بكثرة الحركة، و عدم أخذ الحيطة لاحتمالات الأذى والإيذاء.
- عدم القدرة على قبول التصحيح.
- مشاكسة غيره وعدم الامتثال للتعليمات وعدم التعاون والترقب والحذر أو التهديد اللفظي وغير اللفظي.
- سرعة الغضب والانفعال وسرعة الضجيج والامتعاض والغضب.
- توجيه الشتائم والألفاظ النابية (الفسفوس، 2006، صفحة 29).

2-9. قياس الضغوطات المهنية و تشخيصه:

تعتبر عملية قياس الضغوطات المهنية من إحدى الصعوبات التي يواجهها المهتمون بدراسة هذا السلوك وذلك لأن هذا السلوك معقد إلى درجة كبيرة، ولعدم وجود تعريف إجرائي محدد له.تبعا لذلك، فطرق القياس مختلفة وهي دون شك تعتمد على النظرية التي يدرس الباحث سلوك العدوان في ضوئها .ومن طرق قياس الضغوطات المهنية:

- الملاحظة المباشرة .
- قياس السلوك من خلال نتائجه.
- المقابلة السلوكية.
- تقدير الأقران.
- اختبارات الشخصية.
- تقدير المعلمين(قوائم التقدير) (خولة، 2000، صفحة 190).

ومن بين مقاييس تقدير الضغوطات المهنية ما يلي:

2-9-1. مقياس الضغوطات المهنية للأطفال الذكور: إعداد ضياء عبد الحميد (1976) والذي يعتمد على تقدير الزملاء : حيث يطلب من الزملاء قراءة العبارات ثم الرجوع إلى قائمة الفصل وكتابة أسماء الذين تنطبق عليهم العبارات .ويلاحظ أن هذا المقياس يستخدم فقط على أسماء التلاميذ ولا يعطي درجة كمية.

2-9-2. مقياس الضغوطات المهنية (تسمية القرين): هو من إعداد عصام فريد عبد العزيز(1986)، وهذا المقياس يعتمد على تقدير الزملاء حيث: يقوم كل طالب بتقدير ثلاثة أقران .ويتكون المقياس من خمسة أبعاد هي: العدوان البدني، العدوان اللفظي، العدوان الحيازي، إتلاف الممتلكات، والعناد.

2-9-3. مقياس الضغوطات المهنية: من إعداد نجوى شعبان(1987) ويعتمد على تقدير المدرسين والزملاء والناظر والعمال والإخوة والوالدين، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي: الضغوطات المهنية البدني الواقعي المباشر، الضغوطات المهنية البدني الواقعي غير المباشر، الضغوطات المهنية اللفظي الواقعي المباشر، الضغوطات المهنية اللفظي الواقعي غير المباشر.

2-9-4. مقياس العدوانية: وهو من إعداد أرنولد بس ومارك بيري M.Berry &A .Buss (1992) ويعتمد المقياس على التقدير الذاتي ويتكون من 29 عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

خلاصة الفصل:

تم من خلال هذا الفصل التطرق إلى كل ما يتعلق بالضغوطات المهنية، حيث قمنا بتعريفه، وسرد أشكالها، وتناولنا النظريات المفسر للسلوك العدواني على اختلافها، ثم قمنا بذكر أشكاله، إلى المفاهيم ذات الصلة كل اغضب والعنف والعدائية وهي أبعاد الضغوطات المهنية لدى الفرد، أخيرا تطرقنا إلى كيفية قياسه و تشخيصه.

الفصل الثالث: أعوان الحماية المدنية

تمهيد:

تعتبر الحماية المدنية من أحد الأجهزة الشبه العسكري التابعة لمؤسسات الدولة، وبقي تنظيم الحماية المدنية في الجزائر بعد الاستقلال على حاله حتى إعادة هيكلة البلديات، وكانت نشأته في حالة بدائية؛ كان الجهاز يتكون أساسا من هيئة مركزية للحماية المدنية تابعة لوزارة الداخلية، ومن مرافق الإغاثة ومكافحة الحرائق القائمة على مستوى الولايات ولم يكن لها إلا دورا إداريا رمزيا يتمثل خاصة في اختيار وشراء المعدات، وكانت الوحدات المهتمة بالعمليات مجرد جمع وفير من الأجهزة الخاضعة لإشراف البلديات، والمكونة إما من رجال المطافئ المستخدمين مقابل أجر، أو من المتطوعين تبعا لأهمية الأجهزة ومواردها.

3-1. تاريخ الحماية المدنية:

تعتبر الإمبراطورية الرومانية أول من وضع مفاهيم الحماية المدنية الأولية وأول من طبقتها، وذلك بعد حادثة حريق روما الشهيرة، وبعدها انتشرت مفاهيم الحماية المدنية في مختلف دول العالم، كما طبقت فيها بعد عدد من الكوارث مثل حريق لندن عام **1866م**، وحريق سان فرانسيسكو عام **1906م**، إلا أنّها بقيت عفوية وغير منظمة حتى وقوع الحربين العالمية الأولى والثانية، حيث ظهرت الحاجة الملحة إلى تنظيم الأعمال المندرجة تحت مفهوم الحماية المدنية ضمن أطر ونظم معينة، من أجل مواجهة الكوارث الوخيمة التي نتجت عن استخدام الأسلحة بأنواعها المختلفة، في تلك الفترة اتخذت بعض الإجراءات الامنية والوقائية منها : حضر التجول الذي يدخل حيز التنفيذ حين حدوث كارثة وكذلك إنشاء خزانات المياه في البيوت التي تستعمل في حالة اندلا ع الحرائق. إلا أن الوسائل المستعملة آنذاك كانت بسيطة ومتوسطة الفعالية (محمد بن علي كومان، 2002، صفحة 10).

في نهاية القرن **17 م** اكتشف الانسان وسيلة لقذف المياه تدعى بالحقنة laseringue، وفي العصر الحديث وبالضبط في سنة **1387م** اكتشفت المضخة اليدوية، مستعملو هذه المضخة أطلقت عليهم رجال المطافئ.

مع حلول سنة **1866** ميلادية ظهرت إلى الوجود المضخة البخارية التي سخرت لجرها أحصنة، هذه المضخة ساعدت كثيرا في عمليات الإطفاء لسرعة تنقلها.

وفي سنة **1880م** ظهرت فوهات المياه، هذا النوع الجديد للتغذية بالمياه سمح بالاستغناء عن السلاسل والحبال.

حسب القانون القديم لسنة **1884م**، كان القاضي الأول في البلدية مسؤول عن الوقاية من الأخطار التي تهدد بلديته، وكذا يعتبر المسؤول الأول عن تغطية مصاريف الخسائر التي تتطلبها عمليات التدخل.

في سنة **1890م** ظهر للوجود نظام الإنذار عند ظهور الحريق (TOCSIN) الذي ساهم بفاعلية كبيرة، خاصة وأن وسائل مكافحة الحريق كانت محددة ومبرمجة (بهيج بحليس، 1983، صفحة 07)

3-2. تاريخ المنظمة الدولية للحماية المدنية:

إن تاريخ إنشاء المنظمة الدولية للحماية المدنية يعود إلى سنة **1931م**، حيث قام الطبيب الفرنسي جورج سان بول (George San Poul) بإنشاء جمعية " ليو دو جنيف" اتخذ من باريس مقرا لها، ومن هذه الجمعية انبثقت المنظمة الدولية للحماية المدنية.

وكان الطبيب من خلال الإشارة إلى مدينة جنيف، يرمي إلى إيجاد في كل البلاد مناطق ومواقع للأمن معينة حدودها بواسطة اتفاقية ثنائية أو دولية يمكن للمدنيين اللجوء إليها في حالة الحروب والنزاعات.

في سنة **1935م** أصدر مجلس النواب الفرنسي وبواعز من الجمعية قرارا يدعوا فيه عصبة الأمم المتحدة إلى دراسة السبل المؤدية إلى إنشاء مواقع في كل دولة، تكون بمأمن عن الأعمال العسكرية زمن النزاعات، وذلك استنادا على اتفاقيات عصبة الأمم المتحدة.

وفي عام **1937م** توفي مؤسس الجمعية، ونقلت الجمعية من مقرها في باريس إلى جنيف وهذا بناءا على طلب جورج سان بول.

ولقد تدخلت الجمعية لدى الأطراف المتحاربة إبان الحرب الأهلية الإسبانية وذلك عام **1932م**، وذلك عند نشوب النزاع الصيني الياباني عام **1937م**.

وفي عام **1949م** أصدر المؤتمر الديبلوماسي المنعقد في جنيف اتفاقية رابعة بعد الثلاث الأولى الخاصة بحماية المدنيين زمن النزاعات المسلحة.

وفي عام **1958 م** تحولت الجمعية الدولية (لليو دو جنيف) ذات الصبغة الخاصة إلى المنظمة الدولية للحماية المدنية، ولقد أدرج القانون الدولي الإنساني الحماية المدنية في البروتوكول الإضافي الأول لاتفاقية جنيف، كما منح أجهزة الحماية المدنية وضعا قانونيا يضمن لها الحماية عند تأديتها لمهامها وواجباتها، ولها شارة مميزة خاصة بها تسمح بالتعرف عليها وعلى معداتها وهي (مثلث أزرق متساوي الأضلاع على أرضية برتقالية اللون).

وفي سنة **1966** في موناكو، وعلى إثر انعقاد المؤتمر الدولي الثاني للحماية المدنية حول الحماية من الإشعاعات، اجتمع ممثلي الدول الأعضاء للمنظمة الدولية للحماية المدنية على مستوى الجمعية التأسيسية، وأقروا نصوصا للقانون الأساسي الحالي الذي أضفى على المنظمة وضع المنظمة الغير الحكومية، (أي انتقلت من الجمعية الدولية – لليود دو جنيف –ذات الصبغة الخاصة إلى منظمة غير حكومية). ولقد صادق على هذا الدستور 18 دولة عضوة.

وفي الفاتح من مارس **1972**م، دخل دستور المنظمة الدولية للحماية المدنية حيز التنفيذ، وبدأ سريان العمل به من قبل الدول الأعضاء في المنظمة، والهدف الأساسي الذي تنشده المنظمة هو توعية الأفراد بمهام الأجهزة الوطنية للحماية المدنية على اختلاف تسميتها، من أجل حماية الأرواح والممتلكات والبيئة.

وفي سنة **1976**انضمت الجزائر إلى المنظمة الدولية للحماية المدنية بناء على الأمر76/ 16المؤرخ في 20 فيفري 1976 المتضمن الانضمام إلى ميثاق المنظمة الدولية للحماية المدنية المعد في**17 أكتوبر1966** بموناكو (محمد بن علي كومان، 2002، صفحة 12).

3-3. تعريف الحماية المدنية:

عرفها العقيد سعد بن عودة الردادي: على أنها مجموعة من الإجراءات والأعمال اللازمة لحماية السكان والممتلكات العامة من الأخطار والكوارث والحرائق والحروب والحوادث المختلفة، وإغاثة المنكوبين، وتامين سلامة المواصلات والاتصالات وسير العمل في المرافق العامة وضمان مصادر الثروة الوطنية وذلك في زمن السلم وفي حالات الحرب (الردادي، 2001، صفحة 345).

عرفها العميد بهيج بحليس على انه عمل إنساني تفرضه حالة طارئة أو كارثة أو أزمة، وعرفت أيضا الدفاع المدني: نظام من أنظمة الدفاع المدني الستة المعروفة بمنظومة الدفاع المدني وهي الدفاع السياسي العسكري، الاجتماعي،

الاقتصادي، النفسي ثم الدفاع المدني الذي هو: "مجموعة من الأعمال والإجراءات والقوانين والتعليمات التي تحقق السلام والحماية للمواطنين من أخطار كثيرة كأخطار الحروب والأخطار الطبيعية والصناعية" (مجلة الأمن والحياة، 1995، صفحة 21).

وتعرف قانونيا كما يلي: "يشمل مصطلح الحماية المدنية كل المرافق المعنية بحماية الأرواح والممتلكات والبيئة إزاء الكوارث الطبيعية أو تلك التي هي من صنع البشر على اختلاف تسميتها سواء كانت مرافق للحماية المدنية، أو للدفاع المدني أو للأمن المدني، أو لإدارة الأوضاع الطارئة"، ولقد أوضح الدستور في الهامش أن الغرض من وراء إيثار هذا المصطلح الحماية المدنية على ما سواه إنما هو التوحيد والتيسير فحسب وليس في هذا الاختيار أي مساس أو حكم أو انتقاص من قيمة احد هذه التسميات على حساب الأخرى" (سهيلة، 2014، صفحة 33).

3-4. تنظيم الحماية المدنية الجزائرية:

تنظيم المديرية العامة للحماية المدنية محدد بموجب المرسوم التنفيذي رقم 91-503 المؤرخ 21 ديسمبر 1991 الأول عام، تضمن تنظيم الإدارة المركزية في المديرية العامة للحماية المدنية الهياكل التالية:

- **مديـرية الوقـاية**: تشتمل مديرية الوقاية على ما يلي:

1) المديرية الفرعية للدراسات والتنظيم.

2) المديرية الفرعية للكوارث الكبرى.

3) المديرية الفرعية للإحصائيات والإعلام.

- **مديـرية تنظيم وتنسيق الإسعافات**: تشتمل مديرية تنظيم الإسعافات وتنسيقها على ما يلي:

1) المديرية الفرعية للتخطيط الميداني.

2) المديرية الفرعية للعمليات.

3) المديرية الفرعية للإسعاف الطبي.

4) المديرية الفرعية للمواصلات والاتصالات الميدانية.

- **مديـرية الموظفين والتكوين**: تشتمل الموظفين والتكوين على ما يلي:

1) المديرية الفرعية للموظفين.

2) المديرية الفرعية للتكوين.

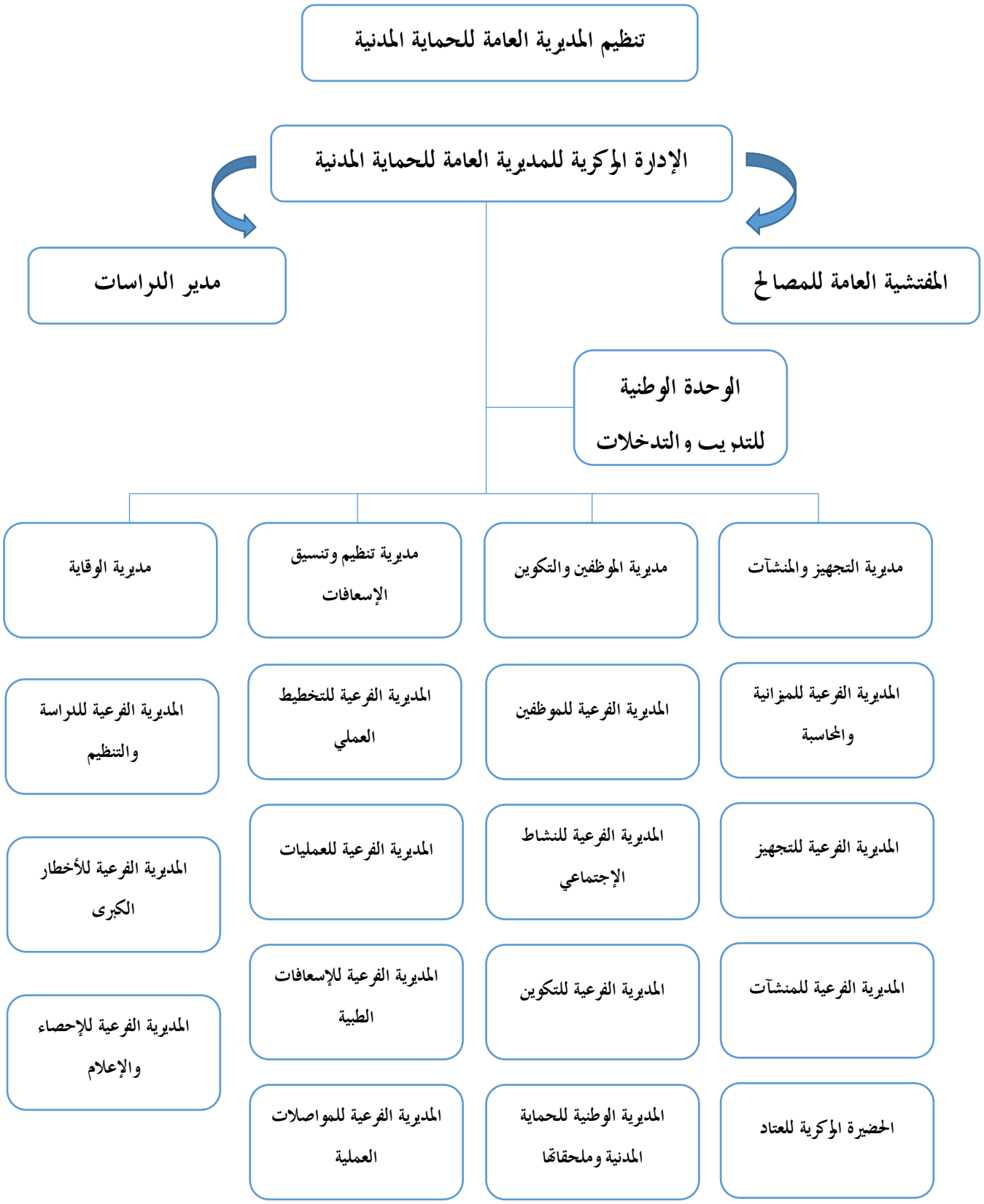
3) المديرية الفرعية للنشاط الاجتماعي.

- مديـرية الإمــداد والمنشأة: تشتمل الإمداد والمنشآت على ما يلي:

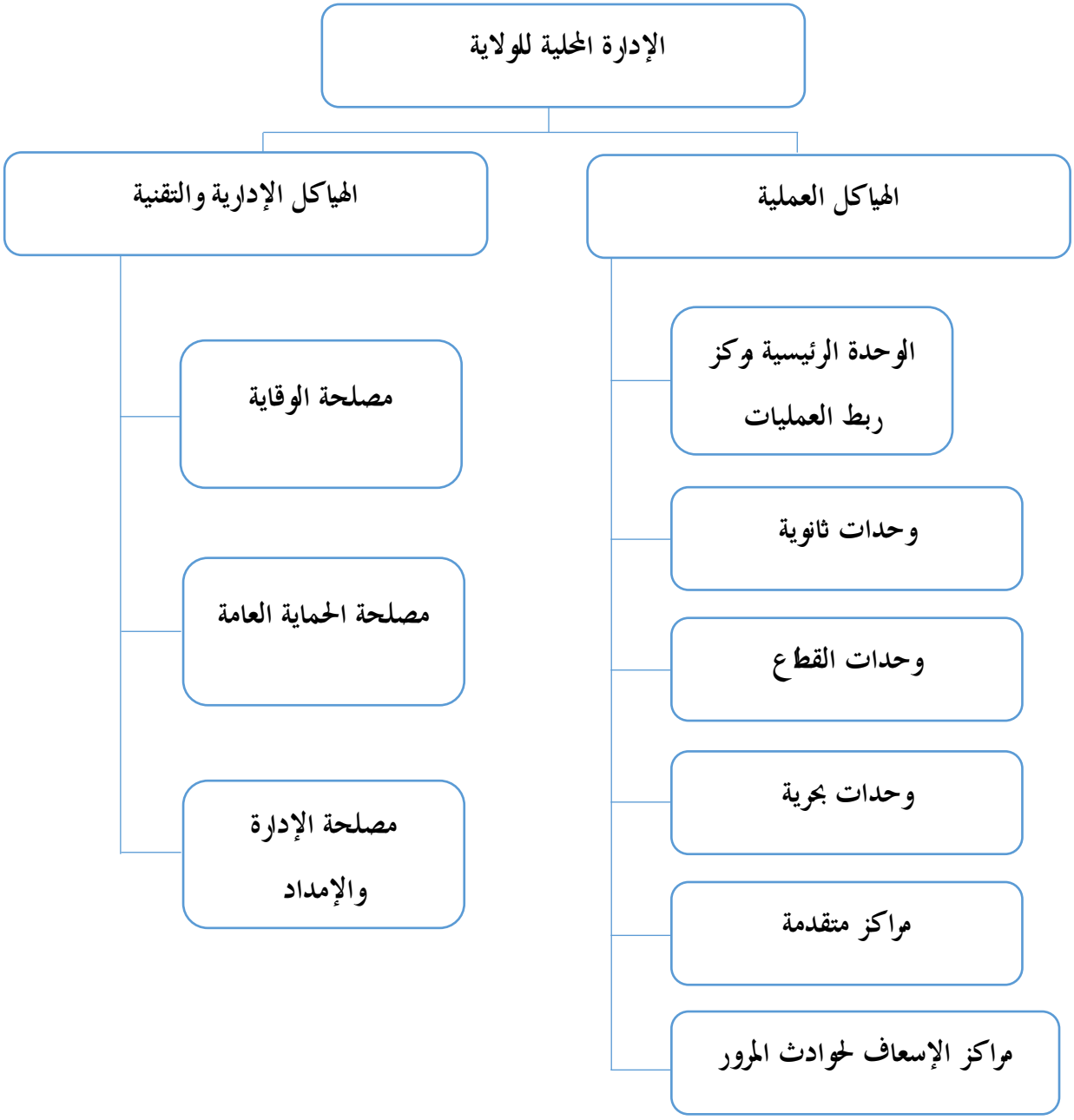
1) المديرية الفرعية للميزانية والمحاسبة.

2) المديرية الفرعية للمنشآت.

3) المديرية الفرعية للتجهيز والإمداد (www.protectioncivile.dz، 2023).



الشكل رقم (01): التنظيم الهيكلي للإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية



الشكل رقم (02): التنظيم الهيكلي للإدارة المحلية للحماية المدنية

3-5. خصائص جهاز الحماية المدنية.

إذا كانت فعالية أي هيئة نظامية لا تقدر حق قدرها أساسا إلا على أساس النتائج التي تحققها تركيبتها البشرية والوسائل المخولة لها قصد بلوغ ذلك. فان هذا القول يصح أيضا على أن العناصر التي تساهم في التعريف بها تشارك كذلك في تجميع مهامها من خلال تمكين المتدخلين الآخرين والمواطنين أيضا من التعرف على هذه المهنة النظامية وبالتالي تسهيل عملية انجاز تلك المهام واهم الخصائص التي تميز مرفق الحماية المدنية باعتباره قطاع شبه عسكري.

أ. التحية: هي أكثر مظاهر الاحترام الخارجي تكرارا، وهي واجب على كل عون الحماية المدنية وحق له وتنفذ من الثبات والسير برفع الذراع اليمنى وثنيها بنشاط نحو الرأس (دليل المتربص، صفحة 15).

ب. النشيد: إن المبادرة التي قامت بها المديرية العامة للحماية المدنية منذ سنة 2001 في سبيل التمكين من تثمين المؤسسة، وبالتالي أولئك الذين يخدمون أهدافها النبيلة " وذلك في النشيد الذي تم تأليفه بغية تمجيد جند النار والذي ألفه في سنة 2001 الشاعر سليمان جوادي (مجلة الحماية المدنية، 2009، الصفحات 34-35).

ج: القسم: عملا بأحكام نص المادة 10 من المرسوم التنفيذي 11/106 المؤرخ في 6 مارس سنة 2011 المتضمن القانون الأساسي الخاص بالموظفين المنتمين للأسلاك الخاصة بالحماية المدنية المعدل للمرسوم التنفيذي 91/274، يؤدي الأعوان والملازمون والملازمون الأوائل والأطباء الملازمون الأوائل للحماية المدنية عند نهاية فترة التكوين القسم الآتي نصه: «اقسم بالله العلي العظيم أن أقوم بأعمال وظيفتي بأمانة وصدق وأحافظ على

السر المهني، وأراعي الواجبات المفروضة علي وان ألبي النداء في كل الظروف (سهيلة، 2014، صفحة 19).

د: البذلة النظامية والرتب والألوان: لقد اختارت المديرية العامة للحماية المدنية بدلات نظامية جديدة ورتب وغيرها من الألوان وكان ذلك نزولا عند رغبة متبادلة بين إطاراتها وقاعدتها الذين يسعون من اجل استرجاع مكانة

ومجد المؤسسة، وتمكينها من التفرد بخصوصيتها أمام غيرها من الأسلاك النظامية التي تساهم في مهام حماية الأشخاص والممتلكات والبيئة. إن مجموع هذه التغيرات سمحت بتقديم قيمة مضافة من حيث تعريف وتثبيت تشكيلة كثيرة الحضور في ميدان العمليات.

3-6. مهام الحماية المدنية الجزائرية:

إن التحولات المتعددة والمتتالية التي عرفتها الحماية المدنية سمحت لها بتدعيم مختلف مصالحها استجابة لمتطلبات النشاطات والمهام غير المقسمة نظرا لتطور وتعقد الأخطار الطبيعية والتكنولوجية وانطلاقا من هذا المنظور اتخذت مجموعة من الإحتياطات التنظيمية وكذا تحسين الإطار التنظيمي والعلمي للمصالح المرتبطة بظهور التنظيم القانوني لسنة 1991 ليكرس هذا التغيير الجذري في الإدارة المركزية لمديرية العامة للحماية المدنية.

تمثل هذا التنظيم القانوني في المرسوم التنفيذي رقم 91 – 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 المتعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل والمتمم والغاية من هذا التنظيم الجديد يكمن في تحسين التسيير على المستوى المركزي وكذا القدرة على التحكم الفعلي والنوعي في النشاطات التقنية والعملية المكلفة بأدائها هي والتي تقوم بها من خلال مصالحها الخارجية.

إذ اكتمل التنظيم الإداري بنصوص أخرى تتمثل في م ت 92 – 54 المؤرخ في 12 فيفري 1992 المتعلق بتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية وعملها والمرسوم التنفيذي رقم92 – 43 المؤرخ في 04 فيفري 992 1 يتضمن إنشاء المفتشية العامة لمصالح الحماية المدنية وتنظيمها وسيرها، تضمن المرسوم رقم 91 / 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 التعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل والمتمم بواسطة المرسوم 93 – 147 المؤرخ في 22 جوان 1993.التعديلات الأساسية المتضمنة في التنظيم الجديد تتعلق كذلك بالهياكل والمهام المسندة لكل المرافق:

3-6-1. مهام مديرية الوقاية: مديرية الوقاية مؤهلة في إطار نشاطاتها المطورة من طرف الحماية المدنية لدراسة وتحديد القواعد العامة ومقاييس الأمن المطبقة في مجال الوقاية في مختلف قطاعات النشاط المحددة لقواعد مراقبة تطبيقها. مؤهلة لدراسة والمساهمة في دراسة القواعد العامة أو الخاصة للوقاية من الأخطار الطبيعية أو التكنولوجية الكبرى. في هذا المجال فإن المديرية الوقاية مكلفة بـ:

- ✓ دراسة وتحديد القواعد والمقاييس الأمنية المطبقة في مجال الدفاع ضد الحريق، الانفجار والهلع في مختلف القطاعات.
- ✓ دراسة وتحضير النصوص ذات الطابع التشريعي والتنظيمي المتعلقة بمجال أمن الأشخاص والممتلكات.
- ✓ دراسة ومتابعة المسائل المرتبطة بالوقاية من الأخطار الكبرى.
- ✓ المشاركة مع المصالح المعنية في تعريف قواعد حماية البيئة والدفاع المدني.
- ✓ دراسة وتحضير خرائط وطنية للأخطار.
- ✓ دراسة ووضع حيز التطبيق عمليات الإعلام والتحسيس من أضرار الأخطار المختلفة
- ✓ جمع وتحليل إحصائيات التدخلات (www.protectioncivile.dz، 2023).

3-6-2. مهام مديرية الموظفين والتكوين: مديرية الموظفين والتكوين مؤهلة لتسيير وتوزيع الموارد البشرية، تحدد سياسة التكوين وتحدد البرامج البيداغوجية وتضع قواعد وشروط تطبيقها، لهذا فإنها مكلفة بـ:

- ✓ تقييم التسيير وتوزيع الموارد البشرية للحماية المدنية.
- ✓ تحضير (إعداد) وتوجيه سياسة التوظيف وتسيير مستخدمي الحماية المدنية وضمان تنفيذها.
- ✓ ترقية النشاط الطبي وسط مستخدمي الحماية المدنية.
- ✓ ضبط سياسة التكوين والإتقان لمستخدمي الحماية المدنية وضمان تطبيقها ومراقبتها.
- ✓ ترقية النشاط المتعلق بالرياضة والتسلية.

- ✓ متابعة ومراقبة النشاط البيداغوجي لمؤسسات التكوين التابعة للحماية المدنية (www.protectioncivile.dz، 2023).

3-6-3. مهام مديرية الإمداد والمنشئات: مديرية الإمداد والمنشآت مؤهلة لدراسة وإنجاز برامج المنشآت والتجهيزات واستغلال القروض المخصصة لها، تعريف ومراقبة التسيير وصيانة المنشآت والتجهيزات للحماية المدنية، فهي مكلفة ب:

- ✓ دراسة، وتقييم إنجاز برامج المنشآت والتجهيزات.
- ✓ تحديد وتنفيذ نفقات ميزانية التسيير والتجهيز.
- ✓ تحديد ومراقبة الشروط وقواعد التسيير وصيانة المنشآت.
- ✓ تحديد القواعد صيانة العتاد وتجهيزات الحماية المدنية (www.protectioncivile.dz، 2023).

3-6-4. مهام مديرية تنظيم وتنسيق الإسعافات: مديرية التنظيم وتنسيق الإسعافات مؤهلة لدراسة وتحديد الوسائل والإمكانيات والقواعد الخاصة بتنظيم الإسعافات ووضعها حيز التنفيذ ومتابعتها وتنسيقها، وبهذا فهي مكلفة بـ:

- ✓ توجيه عمليات الإسعافات في حالة الكوارث الكبرى.
- ✓ دراسة وتحديد القواعد والشروط لتحضير مختلف التدخلات والإسعافات وتنظيمها في حالة الكوارث الكبرى وتحيينها الدائم والسهر على تطبيقها الجيد.
- ✓ تحديد تنظيم وتنسيق أجهزة الحماية خلال الحملات الموسمية.
- ✓ تحديد تنظيم ووضع قواعد تسيير، استغلال شبكة المواصلات والاتصالات الميدانية للحماية المدنية (www.protectioncivile.dz، 2023).

3-7. الفرق الرياضية في الحماية المدنية الجزائرية:

بالرغم من أهمية ممارسة الرياضة في هذا السلك إلا أنها نزلت منزلة ثانوية على صعيد الانشغالات ضمن هياكل الحماية المدنية بسبب انعدام المنشآت الأساسية والتجهيزات ذات الصلة والتأطير المتخصص.

كما أن الظروف الأمنية التي سادت لأكثر من عقد من الزمن 1990/2000 لم تكن تتيح تماما على الاهتمام بهذا الجانب خصوصا أن التعداد كان يعاني الأمرين بسبب النسب العالية للتدخلات التي كانت تسجل يوميا.

لكن سرعان ما تم رد الاعتبار لهذا الجانب من طرف المديرية العامة للحماية المدنية نضرا للمتطلبات التي تقتضيها صعوبة المهام والأعباء. وذلك من خلال تشجيعها وترقيتها بتنفيذ برنامج واسع لتطوير الرياضة في الثكنات ولقد تجسد في العديد من المنشآت الأساسية (قاعات الرياضة، مساحات اللعب، أحواض التدريب..... على مستوى جميع الوحدات الرئيسية الجديدة والتي بلغ عددها 18 بالإضافة إلى ذلك فقد شهد هذا الدفع ملحقات التكوين التي تم تجهيزها بمنشات مماثلة وأبرز هذه المنشآت مركب الدار البيضاء، والمركب الصغير بالشريعة. (البليدة). وجهزت هذه الأخيرة بالوسائل المادية والبشرية مما سمح بظهور نخب واعدة في خوض المنافسة في مختلف التخصصات الرياضية (الملاكمة، رفع الأثقال الجيدو، التجديف ... والتي سبق لها أن شاركت في المنافسات الوطنية، القارية

والدولية.

إن هذه الإمكانيات على اختلافها المادية والبشرية تعبر بالضرورة على القفزة النوعية التي عرفها القطاع مسايرة لحجم الأخطار وتنوعها من جهة والتطور التكنولوجي من جهة أخرى (سهيلة، 2014، صفحة 107).

خلاصة الفصل:

إن الحماية المدنية بصفتها تشكل مجتمعا مصغرا للمجتمع الكبير، و تستمد منه طاقتها البشرية بمختلف فئاتها، فهي عبارة عن تصور يستمد معناه من النصوص التشريعية و الإجراءات العملية، التي تساهم في الوقاية والتقليص من الأخطار، وبالنسبة للجزائر لطالما كانت الحماية المدنية مصدر إلهام للشعب الجزائري، وهذا نظرا للشعبية التي اكتسبتها جراء الإنجازات التي حققتها داخليا من خلال تدخل أعوانها البطولية في الكوارث التي حلت ببلادنا، وما حققته في تركيا مؤخرا إلى دليلا على ريادتها في هذا المجال إقليميا و دوليا.

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها ولبين ظواهر أخرى ويشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة ويقوم الباحث العلمي من خلال الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة **تحليلا** دقيقا (السيد، 2014)

1-2. مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل في عمال وحدة الحماية المدنية ببلدية بطيوة، بولاية وهران من أعوان وضباط وإداريين، فيما تكونت عينة بحثنا من 36 فردا من أعوان الحماية المدنية تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين من:

- **مجموعة الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية:** 18 عونا يمارسون الأنشطة الترويحية داخل وخارج الوحدة الثانوية للحماية المدنية، وتمثلت الأنشطة الترويحية فيما يلي:

1) كرة القدم المصغرة: كل فريق متكون من 04 لاعبين، بملعب صغير بمرمى صغير دون وجود حارس المرمى.
2) لعبة البلياردو.
3) لعبة الكرة الحديدية.
4) رياضة ركوب الدراجات.

- **مجموعة غير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية:** 18 عونا لا يمارسون الأنشطة الترويحية داخل وخارج الوحدة الثانوية للحماية المدنية.

1-3. مجالات البحث

المجال المكاني: وتمثل في الوحدة الثانوية للحماية المدنية ببلدية بطيوة ولاية وهران.

المجال البشري: وتمثل في 36 فردا من أعوان الحماية المدنية من الوحدة الثانوية للحماية المدنية ببلدية بطيوة.

المجال الزمني: ويمكن تقسيمه إلى 03 مراحل:

- **المرحلة الأولى:** ودامت من بداية شهر ديسمبر 2022 إلى غاية شهر فبراير 2023 وتمت فيها الدراسة النظرية والمنهجية كما تم فيها اختيار منهج وأدوات البحث.
- **المرحلة الثانية:** ودامت من شهر مارس إلى نهاية شهر أفريل وقمنا فيها بالدراسة الاستطلاعية إضافة إلى الدراسة الميدانية وتوزيع المقياس واسترجاعه.
- **المرحلة الثالثة:** ودامت من نهاية شهر أفريل إلى غاية بداية شهر جوان وتم فيها عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات وإنهاء المذكرة وإخراجها في شكلها النهائي.

1-4. متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو **"الأنشطة البدنية الترويحية"**
- **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: **"الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية"**.

1-5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالبان بمجموعة من الادوات

❖ **المصادر والمراجع:** واعتمد الطالبان الباحثان على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع الخاصة بالمنصات العلمية.

❖ **مقياس الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية:**

وصف المقياس:

المقياس تم إعداده من قبل الطالبان الباحثان بعد اقتباسه من دراسة زندي يمينة بعنوان "الضغوطات المهنية وعلاقته بسمة القلق والغضب لدى طلبة الجامعة" وتعديله بما يتوافق مع عينة بحثنا وموضوعنا، واحتوى في شكله النهائي على 29 عبارة مقسمة على 04 أبعاد (العدوان الجسدي، العدوان اللفظي، العدائية والغضب) كما هو موضح أدناه.

مفتاح تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على المقياس بمقياس خماسي يشتمل البدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا أبدا) كما هو موضح في الجدول رقم (01)، وتتراوح درجات تصحيح المقياس ككل بين (29-145)، وقد تم تبني النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي بغرض تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث في أداة الضغوطات المهنية كما هو موضح في الجدول رقم (02):

الجدول رقم (01): درجات تصحيح المقياس

دائما	غالبا	أحيانا	ناذرا	أبدا
5	4	3	2	1

الجدول رقم (02): مستويات قياس الضغوطات المهنية حسب المتوسطات الحسابية

منخفض	متوسط	مرتفع
2.34 > ...	3.66> ... <2.34	3.66 < .....

1-5. التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 05 مارس 2023 حيث قام الطالبان الباحثان بزيارة وحدة الحماية المدنية ببلدية بطيوة، وتم من خلالها الالتقاء بمدير الوحدة الذي قابلنا بالاستقبال في مكتبه، وقام الطالبان الباحثان بعرض المشروع بهدف تسهيل المهمة، كما قام الطالبان الباحثان في نفس اليوم بمقابلة بعض أعوان الحماية المدنية وتوزيع المقياس بهدف قياس الأسس العلمية والتأكد من قابليته للقيام في الدراسة الأساسية وتم استرجاعه بعد أسبوع وتم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة الأساسية.

1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

الجدول رقم (03): يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
العدوان الجسدي	10	0.807	0.898
العدوان اللفظي		0.880	0.938

العدائية		**0.860**	**0.927**
الغضب		**0.910**	**0.953**

قمنا بحساب معلات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياس المستعمل في البحث لدى عينة اقوامها 10 أفراد تراوحت ما بين 0.807 و0.910 وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدرة بـ 0.734 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية ن=9، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي $\sqrt{(\text{الثبات})}$ وتراوحت القيم بين 0.989 و 0.953 وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للمقياس معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبان الباحثان خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

سΣ: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س - س)^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. اختبار ت-ستيودنت لدراسة الفروق.

الفصل الثاني:
عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

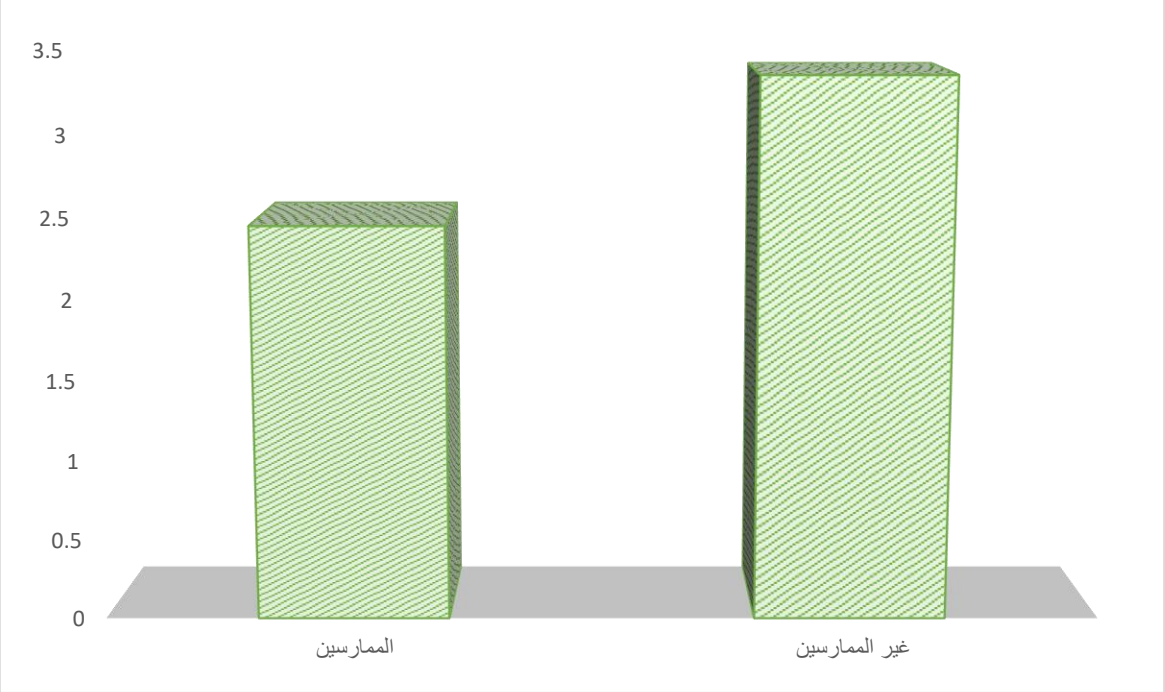
2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (04): يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدوان الجسدي لدى عينة البحث

	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
الممارسين	2.45	متوسط	3.97	1.69
غير الممارسين	3.35	متوسط		
درجة الحرية ن = 34		مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى أعون الحماية المدنية الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان الجسدي بلغ 2.45 وهو مستوى متوسط، اما بالنسبة لغير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.35 وهو مستوى متوسط أيضا، وحسب نتائج اختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 3.97 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.69 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=34، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان الجسدي لصالح الغير ممارسين.

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدوان الجسدي



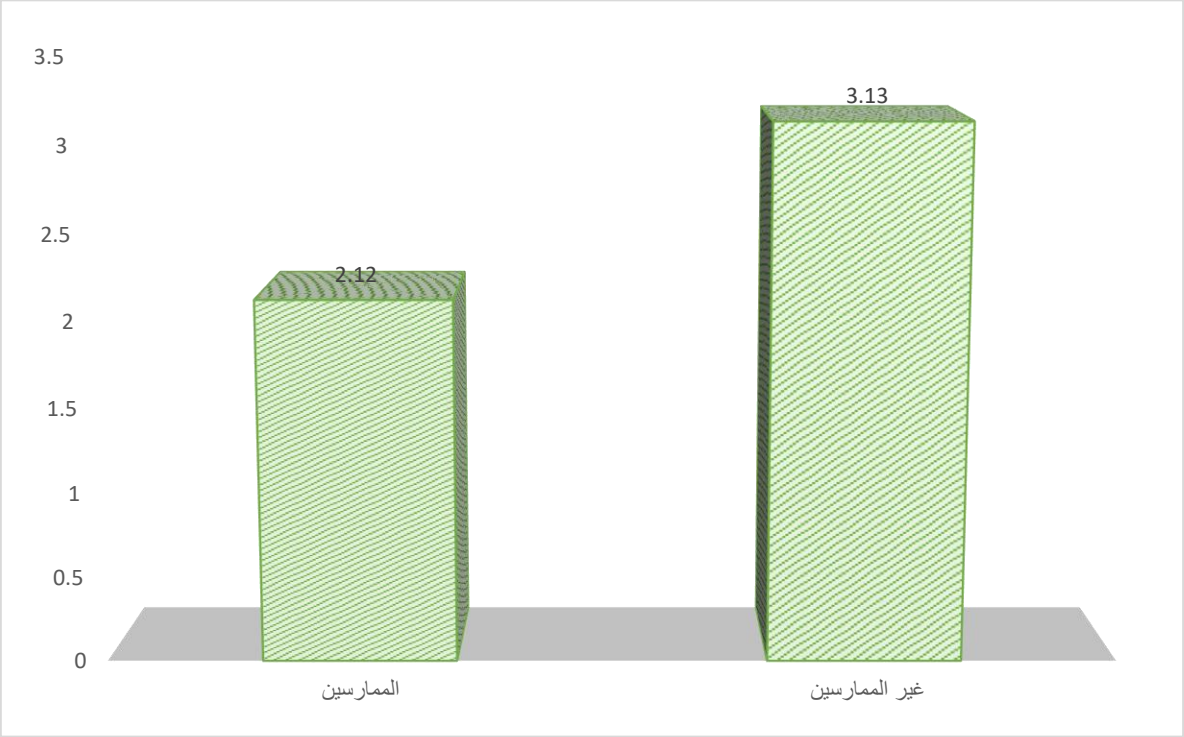
الجدول رقم (05): يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدوان اللفظي لدى عينة البحث

	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
الممارسين	2.12	منخفض	5.68	1.69
غير الممارسين	3.13	متوسط		
درجة الحرية ن = 34		مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى أعون الحماية المدنية الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان اللفظي بلغ 2.12 وهو مستوى منخفض، اما بالنسبة لغير الممارسين فقد

بلغ المتوسط الحسابي 3.13 وهو مستوى متوسط، وحسب نتائج اختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 5.68 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.69 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=34، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان اللفظي لصالح الغير ممارسين.

الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدوان اللفظي

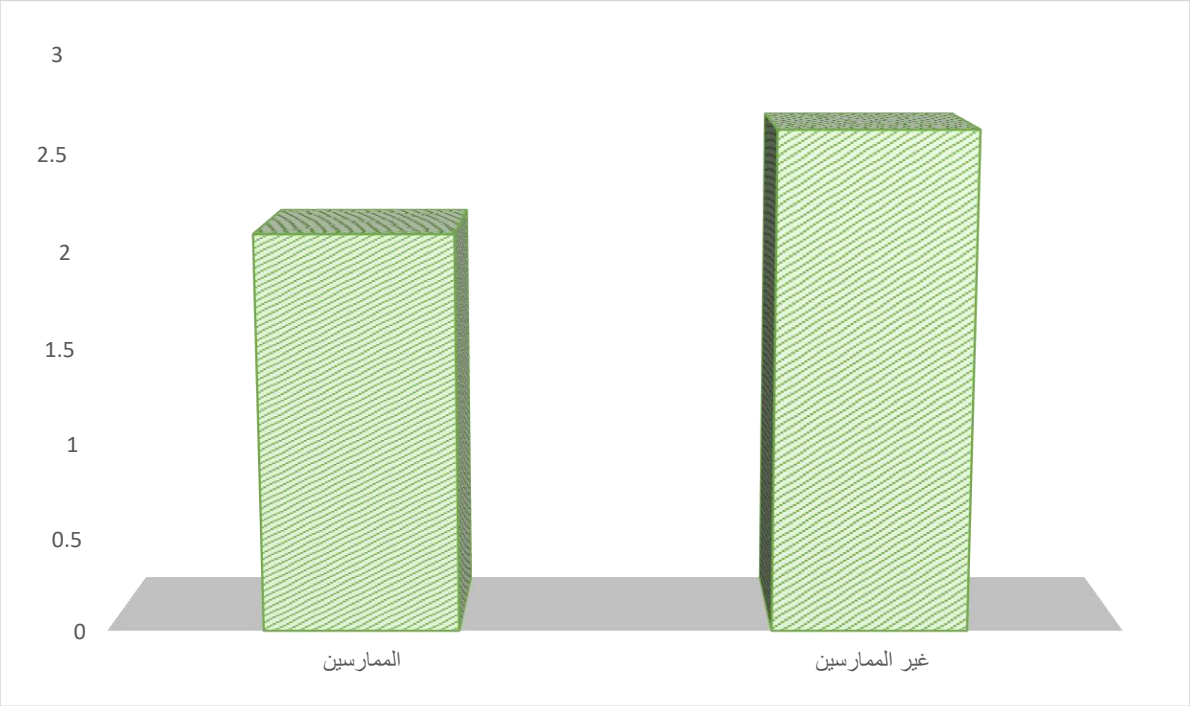


الجدول رقم (06): يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد العدائية لدى عينة البحث

	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
الممارسين	2.09	منخفض	8.04	1.69
غير الممارسين	2.62	متوسط		
درجة الحرية ن = 34		مستوى الدلالة 0.05		

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى أعون الحماية المدنية الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدائية بلغ 2.09 وهو مستوى منخفض، اما بالنسبة لغير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.62 وهو مستوى متوسط، وحسب نتائج اختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 8.04 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.69 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=34، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدائية لصالح الغير ممارسين.

الشكل رقم (05): يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد العدائية



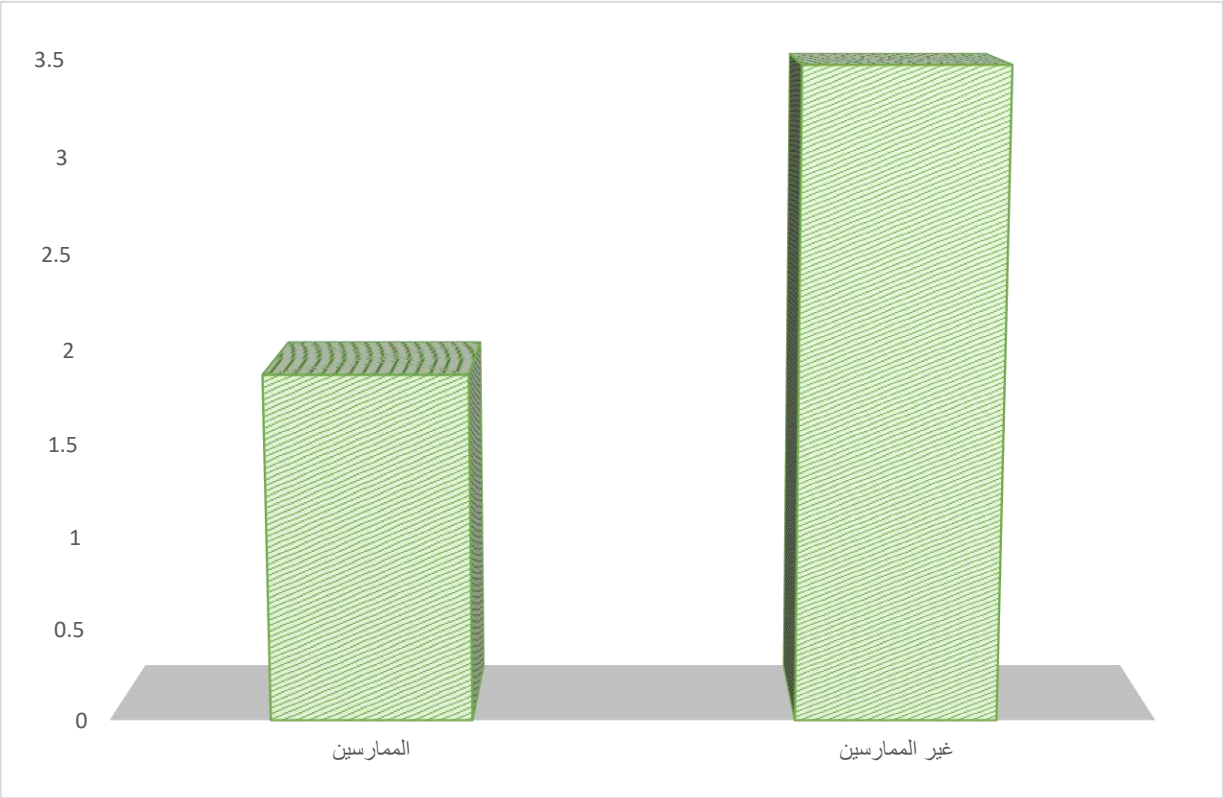
الجدول رقم (07): يبين نتائج إختبار ت سيودنت لبعد الغضب لدى عينة البحث

	المتوسط الحسابي	المستوى	ت المحسوبة	ت الجدولية
الممارسين	1.87	منخفض	9.01	1.69
غير الممارسين	3.47	متوسط		
درجة الحرية ن = 34			مستوى الدلالة 0.05	

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى أعون الحماية المدنية الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الغضب بلغ 1.87 وهو مستوى منخفض، اما بالنسبة لغير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.47 وهو مستوى متوسط، وحسب نتائج اختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 9.01 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.69 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=34، وهذا ما يدل على

وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الغضب لصالح الغير ممارسين.

الشكل رقم (06): يبين المتوسطات الحسابية للعينة البحث في بعد الغضب

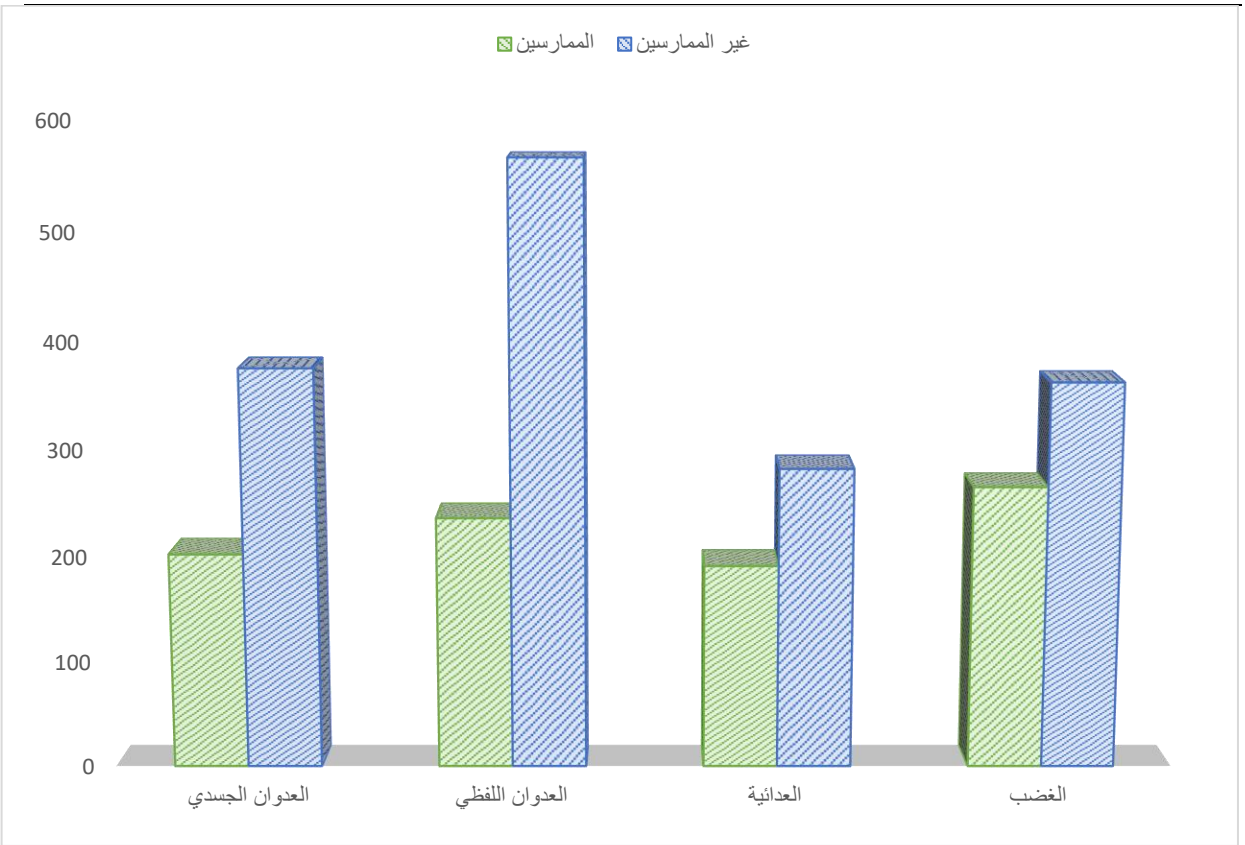


الجدول رقم (08): يبين نتائج إختبار ت سيودنت لمقياس الضغوطات المهنية لدى عينة البحث

الأبعاد	مجموع الدرجات		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة
	الممارسين	غير الممارسين			
العدوان الجسدي	202	375	2.67	1.94	0.05
العدوان اللفظي	236	566			
العدائية	191	282			درجة الحرية
الغضب	265	362			ن = 6

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن مجموع الدرجات في أبعاد مقياس الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية أدنى من نظيراتها غير الممارسين وحسب نتائج اختبار ت ستيودنت بلغت قيمة ت المحسوبة 2.67 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 1.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=6، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد مقياس الضغوطات المهنية الغير ممارسين.

الشكل رقم (07): يبين مجموع الدرجات لأبعاد مقياس الضغوطات المهنية لعينة البحث



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) والذي بينت أجوبة عينة البحث من المجموعتين حول بعد العدوان الجسدي لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعوان الحماية المدنية الممارسين و غير الممارسة للأنشطة البدنية الترويحية لصالح الأعوان الممارسين حيث نجد أن الأعوان غير الممارسين يتميزون بسلوكات عدوان جسدية و هذا ناجم عن طبيعة العمل والضغوط المهنية إضافة إلى غياب الترويح عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية ويقول (الحماحمي، 2001، صفحة 29) في هذا الصدد: " الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وسلوك وطريقة لتفهم الحياة. وهو بعض الأوجه من النشاط التي تجلب السعادة للفرد، وتتيح له فرصة التعبير عن الذات، وتتفق مع دوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار، وبأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته". وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) والذي بينت أجوبة عينة البحث من المجموعتين حول بعد العدوان اللفظي لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعوان الحماية المدنية الممارسين وغير الممارسة للأنشطة البدنية الترويحية لصالح الأعوان الممارسين حيث نجد أن الأعوان غير الممارسين يتميزون بسلوكات عدوان لفظية نتجة تراكم الضغوط التي تؤدي إلى العدوان اللفظي، وهنا وجب على هؤلاء الأفراد اللجوء إلى النشاط البدني الترويحي باعتباره سبيل للمتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء، والصحة واللياقة والخبرة الجمالية، والإثارة والتنافس الشريف والإنجاز الشخصي، والتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها، وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث حسب (كماش، 2015، صفحة 59). ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بينت نتائج الجدول رقم (06)، عن وجود فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية المدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدائية، وهي ميل للقيام بالعدوان، أو ما يوجد في الأفعال العدوانية أو ميل مضاد لإظهار العداوة، وميل لفرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، وهي أيضا ميل للسعي إلى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل الأمر حد التطرف، وهذا ما لا نجده عند الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية والتي بينت جل الدراسات و الأبحاث على فعاليتها في خفض الضغوط النفسية والحد من الضغوطات المهنية، وتتشابه النتائج المتوصل إليها مع **دراسة كواش رضا توفيق وشريفي حميدة بعنوان: "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية"، مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة (2021) حيث** خلصت نتائجها إلى ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب ومن الأذى اللفظي والجسدي، وله دور ايجابي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

2-2-4. مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج الجدول رقم (07)، لاحظنا أن عينة البحث من غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية يتسمون بمستوى مرتفع في بعد الغضب، مقارنة بالممارسين وتشابهت هذه النتائج مع **دراسة بن شعبان اسيا وشريفي هناء بعنوان: "الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية" (2021)**. التي توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية كان مرتفعا، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية، وهذا ما يكد على صحة الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة.

مناقشة الفرضية العامة:

بعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية التي بينت فروق ذات دلالة إحصائية في كل أبعاد مقياس الضغوطات المهنية (العدوان الجسدي، العدوان اللفظي، العدائية والغضب) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية، كما هو مبين في الجدول رقم (08)، ومن هنا تبين لنا دور الأنشطة البدنية الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، حيث يقول فرحات (فرحات ح.، 1988، صفحة 37): "إن للنشاط الرياضي الترويحي أهمية وأثر على نفسية الأفراد من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده من خلال التخلص من المشاكل النفسية والضغوطات المهنية، ويهدف إلى توجيه الأفراد بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم ما يساعدهم على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة"، وتتشابه هذه النتائج مع **دراسة سي العربي شارف بعنوان: "أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي تيسمسيلت التي توصلت إلى أن** "البرنامج الترويحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية"، و هذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الاستنتاجات:

- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان الجسدي لصالح الغير ممارسين.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدوان اللفظي لصالح الغير ممارسين.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد العدائية لصالح الغير ممارسين.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في بعد الغضب لصالح الغير ممارسين.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين أعوان الحماية البدنية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية في أبعاد مقياس الضغوطات المهنية الغير ممارسين.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل عام والترويحي بشكل خاص لتخفيف الضغوط النفسية وخفض الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.
- ✓ ضرورة تنظيم رحلات وجلسات وتوفير كل متطلبات الترويح بوحدات الحماية المدنية، لمعالجة المشاكل النفسية لدى أعوان الحماية المدنية جراء ظروف العمل والضغوطات الناجم عنها.
- ✓ ارشاد رجال أعوان الحماية المدنية على الانخراط في النوادي الرياضية أو ممارسة رياضات جماعية وفردية لخفض الضغوطات المهنية الناجمة عن الضغوط النفسية والاجتماعية.

2-5. خلاصة عامة:

تمت من خلال هذا الدراسة الكشف عن أثر الأنشطة البدنية الترويحية في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، ولدراسة الموضوع بطريق علمية قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث أبواب، حيث تم تخصيص الباب الأول للدراسة للتعريف بالبحث والذي بدأناه بمقدمة البحث، ومشكلة الدراسة إضافة إلى فرضيات البحث، كما قمنا بالتعريف بمصطلحات البحث اصطلاحا وإجرائيا، ثم قمنا بعرض الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا، والتعليق عليها ونقدها.

اما الباب الثاني فكان مخصصا للدراسة النظرية وقسمنها إلى فصلين الفصل الأول: تناولنا فيه الضغوطات المهنية، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى الحماية المدنية، الباب الثالث للدراسة خصص للدراسة الميدانية وهو بدوره مقسم إلى قسمين الفصل الأولى ويعنى بمنهجية البحث وإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعض النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات، ثم تقديم التوصيات ، و من خلال هذا البحث توصلنا إلى نتيجة مفادها أن للأنشطة البدنية والترويحية أثر في الحد من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، وتم التحقق من صحة فرضيات الدراسة كما بلغت الدارسة أهدافها ، و أخيرا يوصي الباحث بتوفير مناشط الترويح وخاصة الرياضية منها بوحدات الحماية المدنية .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. الحماحمي ,عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد .الترويح بين النظرية والتطبيق، ط .2القاهرة :مركز الكتاب للنشر.2001 ,

2. الردادي ,العقيد .سعد بن عودة .المؤسسات الأمنية في المملكة العربية السعودية :التأسيس والبناء ،طبعة .1 دار المأثر المدينة النبوية.2001 ,

3. العقاد ,عصام عبد اللطيف.2001 .

4. العيسوي ,عبد الرحمن .إضطرابات الطفولة و المراهقة و علاجها .بيروت :دار الراتب الجامعية.2000 ,

5. الفسفوس ,عدنان أحمد .الدليل الإرشادي لمواجه الضغوطات المهنية لدى طلبة المدارس .المكتبة الإلكترونية أطفال الخليج.2006 ,

6. المفتي ,بيرفان عبد الله محمد سعيد .فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التعاونية في تقليل الضغوطات المهنية لدى أطفال ما قبل المدرسة .مجلة التربية الرياضية.2002 ,

7. بخش ,أميرة طه .فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوطات المهنية .القاهرة :معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة.1998 ,

8. بن إيدير ,وخديجة جدي علي .الأنماط السلوكية و عالقتها بالاتزان الانفعالي عند أعوان الحماية المدنية . المدية :جامعة يحي فارس، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية .2017/2018 ,

9. بهيج بحليس .الدفاع المدني في خدمة الوطن .بيروت –لبنان :المكتبة المدرسية.1983 ,

10. جابر ,جابر عبد الحميد .العلاقة بين أزمات النمو النفسي الإجتماعي و أساليب المعاملة الوالدية . قطر :جامعة قطر.1990 ,

11. جمعة ,سيد يوسف .الإظطرابات السلوكية و علاجها.2006 .

12. حجازي ,مصطفى .التخلف الإجتماعي، مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور .لبنان :المركز العربي الثقافي.1976 ,

13. حسين ,محي الدين أحمد .الضغوطات المهنية و مظاهره لدى الفتيات الجامعيات .القاهرة :دار المعارف.1983 ,

14. خولة ,أحمد يحي .الإظطرابات السلوكية و الإنفعالية .الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر , 2000.

15. دليل المتربص .المدرسة الوطنية للحماية المدنية .برج البحري، الجزائر.s.d ,

16. ديبس ,سعيد بن عبد الله .أبعاد الضغوطات المهنية لدى الأطفال المتخلفين عقليا .مصر :رابطة الأخصائيين المصرية.1997 ,

17. رزق ,كوثر إبراهيم .في ديناميات الإعتداء على المدرسين .مصر :مكتبة الأنجلو مصرية.1992 ,

18. سهيلة ,درويش .الحماية المدنية .بن عكنون –الجزائر :جامعة الجزائر –كلية الحقوق.2014 ,

19. شارف ,سي العربي .أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الضغوطات المهنية .تيسمسيلت :مخبر علوم وممارسة األلنشطة البدنية الرياضية واإليقاعية –SPAPSA, 2014 2015.

20. شحاته ,عباس عبد الفتاح رملي ومحمد ابراهيم .اللياقة والصحة .القاهرة :دار الفكر العربي , 1991.

21. شريفي هناء و آسيا بن شعبان .الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية .مجلة دراسات نفسية –المجلد –12العدد .2021 ,(2021) 01

22. صالح ,محمد بن .الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة .مجلة وحدة البحث في تنمية و إدارة الموارد البشرية المجلد 08العدد 02ديسمبر .2017 ,2017

23. عدس ,يوسف قطامي، عبد الرحمن .علم النفس العام .عمان :دار الفكر للطباعة و النشر , 2002.

24. فايد ,حسين علي .أبعاد الضغوطات المهنية لدى شباب الجامعة .جامعة عين شمس.1996 ,

25. فرحات ,حملي إبراهيم ، ليلى السيد .التربية البدنية و الترويح للمعاقين، ط . 1القاهرة :دار الفكر العربي.1988 ,

26. كماش ,يوسف لازم .الصحة و التربية الصحية –الصحة المدرسية و الرياضية .عمان :دار الخليج للنشر و التوزيع.2015 ,

27. مجلة الأمن والحياة) .مجلة (أمنية ،ثقافية، إعلامية(، العدد .الرياض :المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.1995 ,

28. مجلة الحماية المدنية .العدد 8سنة.2009 .

29. محمد بن علي كومان .رسالة بمناسبة اليوم العالمي للحماية المدنية .مجلس وزراء الداخلية العرب , 2002.

30. مرشد ,ناجي عبد العظيم .تعديل الضغوطات المهنية للأطفال العاديين و ذوي الإحتياجات الخاصة .القاهرة :مكتبة زهراء الشرق للنشر و التوزيع.2006 ,

31. مروان عبد المجيد إبراهيم .الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر.2000 ,

32. معتز ,سيد عبد الله .علاقة السلوك العدوانب ببعض المتغيرات الشخصية .مصر :الهيئة المصرية العامة للكتاب.1995 ,

ب. المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

1. Lavillunière, M. N., Leifflen, M. D., Arvers, M. P. Stress et santé au travail chez les sapeurs-pompiers de Paris. Paris: Dossier spécial: Santé au travail, 2006.
2. Million, Theodore, et Melvin.j.Lerner. hand book of psychology; personality & social psychology. 2003.
3. www.protectioncivile.dz. تنظيم الحماية المدنية الجزائرية. 07 03 2023. https://www.protectioncivile.dz/arabe/?controller=article&action=contenu&idr=1&ida=4.

الملاحق

مقياس الضغوطات المهنية لأعوان الحماية المدنية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا

					العـــدوان الجســـدي		
01	أقوم بدفع الأعوان عند الشراء من المطعم						
02	أدفع زملائي للمكان الذي أريده في الطابور الصباحي						
03	أشارك في المشاجرات العنيفة						
04	أشعر بالسعادة عند منع زميلي من القيام بشيء ما						
05	أقوم بتخريب ممتلكات الزملاء والأصدقاء						
06	أستخدم أدوات حادة في المشاجرات						
					العـــدوان اللفـــظي		
07	أشتم الزملاء						
08	أسيء لسمعة الآخرين						
09	أتلفظ بألفاظ نابية						
10	أطلق الألقاب الساخرة على زملائي						
11	أستهزئ بآراء وأقوال الآخرين						
					العـــــدائيـــة		
12	عندما يستفزني أحد أقذفه بأي شيء في متناول يدي						
13	أعتدي على ممتلكات المركز						
14	أعتدي على سيارات المركز						
15	أرسل رسائل إلكترونية مسيئة للأشخاص						
16	أطبق المثل القائل: "أتغذى بهم قبل ما يتعشاو بي"						
17	أطبق المثل القائل: "إن لم تكن ذئبا أكلتك الذئاب"						
18	أتعمد رمي النفايات على الأرض						
19	أستمتع بمشاهدة المقاطع العنيفة						
20	أقوم بإيذاء الحيوانات						
21	أستمتع باستفزاز الآخرين						
22	أميل لحل مشاكلي بالعنف						

23	أجبر زملائي على القيام بالأعمال المطلوبة مني					
الغضب						
24	أغضب من والدي					
25	أعاند الإداريين في المركز					
26	أتجاهل مشاعر الآخرين عند غضبي					
27	أرفض نقد الآخرين لي					
28	عندما لا أستطيع رد الإهانة لشخص معين أضرب أي شيء أو شخص آخر					
29	أتصرف بعنف عندما أغضب					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية
الرقم: 42 / 03/ 2023

إلى السيد(ة): مديرية الحماية المدنية
لولاية وهران

الموضوع : رخصة إستثنائية

نرجو نحن السيد رئيس قسم التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميـــد بن باديس مستغانم ، من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة :

الطالب (ة): بن براهيم محمد .

المزداد (ة) بتاريخ: 1997/08/15 بـ واد ارهيو – ولاية غليزان

المسجلة في: السنة الثانية ماستر.

تخصص : النشاط البدني الرياضي الترويحي .

وهذا في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ترويحي، خلال السنـــة الجامعية 2023/2022 في مؤسستكم.

سلمت هذه الشهادة بناء على طلب المعنية بالأمر في حدود ما يسمح به القانون.

رأي المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
إمضاء الأستاذ د. حريباش براهيم

Scanné avec CamScanner

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

الإستبيان الخاص باستطلاع رأي الحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة

يقوم الطالبان الباحثان بدراسة: **"أثر الأنشطة الترويحية في الحد من السلوكات العدوانية لدى أعوان الحماية المدنية"**، وعليه فقد تم اختياركم كعضو لتحكيم المجالات وفقرات المقياس المقترحة من قبل الطالبان الباحثان، لما عهدنا منكم من خبرة ومعرفة في هذا المجال.

نرجوا من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية، وإبداء ملاحظتكم حول ملائمة هذه المجالات والفقرات، وهذا بدوره يسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما نرجوا إبداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الفقرات أو على الصياغة اللغوية.

من إعداد الطالبين:

- بن براهيم محمد
- نموس أسامة

إشراف:

- أ.د/ جمال مقراني

الأستاذ	الرتبة	التخصص	الإمضاء

السنة الجامعية: 2022-2023