



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية

لدى أعوان الحماية المدنية

- دراسة ميدانية لأعوان الحماية المدنية لولاية غليزان بلدية مازونة -

الأستاذ المشرف :

د. علالي طالب

إعداد الطالب :

➤ سحوي كمال

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

الاباء

لى النور الذي اضاء وبني وجعل السعادة والحب رمزا يجمعه قلبي لى سر

وجوهي

عائتي الجميلة

لى والدي الغالي قره عيني

لى امي الحبيبة فرحة قلبي

اخوتي واخواتي سندي في هذا الكون

لى كل من كانوا سندرا وعونا لي في حياتي على متاعب الدراسة

لى كل الاصدقاء والاحباب،

واخص بالذكر صديقي ورفيقي وبني زرقان خليل

لى من شاركنا في اتمام هذا العمل

لى كل من يعرفني من قريب او من بعيد

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فاشكر أولاً الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

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

" بن وهيبة مجخدم "

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

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيراً وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 40 عون، واستعملنا أداة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان أعوان الحماية المدنية لا من الضغوطات المهنية، وان كل أعوان الحماية المدنية يمارسون نشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية والجسدية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بالاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفيهية، حيث أنها ذات أهمية نفسية لأعوان الحماية المدنية، ومساهمة الإدارة في دعم الأنشطة البدنية والترويحية بين أعوان الحماية المدنية لتقوية علاقتهم مما ينعكس إيجاباً على تنسيق العمل.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الترويحي، الضغوطات المهنية، أعوان الحماية المدنية.

Abstract :

The role of recreational physical activity in alleviating occupational stresses among civil diet workers

The study in our hands aims to try to know the role of recreational physical activity in alleviating occupational stresses among civil diet workers, and for this we followed the descriptive approach, where the study sample consisted of 40 aids, and we used the questionnaire tool, and we used to convert the data into statistical results coefficient (honesty , stability, Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study came that civil protection agents are not from occupational pressures, and that all civil protection agents practice their sports activities as they help to maintain their psychological and physical health, As for the most important suggestions and recommendations, it was represented at the beginning by paying attention to recreational sports activities, as they are of psychological importance to civil protection agents, and the administration's contribution to supporting physical and recreational activities among civil protection agents to strengthen their relationship, which is positively reflected in the coordination of work.

Key words: recreational physical activity, occupational pressures, civil protection agents.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الفرنسية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
	مقدمة
4	1-مشكلة البحث
4	2-فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
5	4-أهداف البحث
6	5-التعريف بمصطلحات البحث
6	6-الدراسات السابقة والمثابفة
10	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
11	8-نقد الدراسات السابقة والمثابفة
	الباب الأول : الدراسة النظرية
	الفصل الاول : النشاط البدني الترويحي
14	تمهيد

15	1- مفهوم الترويح
15	2- أنواع الترويح
16	3-العوامل المؤثرة في الانشطة الرياضية الترويحية
17	4- مفهوم الانشطة الرياضية الترويحية
18	5- أنواع الأنشطة الترويحية
21	خلاصة
الفصل الثاني : الضغوط المهنية	
23	تمهيد
24	1- مفهوم الضغوط المهنية
25	2- مراحل الضغوط المهنية
26	3- أنواع الضغوط المهنية
28	4- عناصر الضغوط المهنية
28	5- مصادر الضغوطات المهنية
28	6- اثار الضغوط المهنية
29	7- طرق التعامل مع الضغوط المهنية
30	خلاصة
الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع	
الفصل الأول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية	
33	1- الدراسة الاستطلاعية
33	2- المنهج المتبع
33	3- المجتمع وعينة البحث
34	4- متغيرات البحث
34	5- أدوات جمع البيانات
35	6- الخصائص السيكومترية
36	7- المجال الزمني والمكاني للدراسة
37	8- اجراءات التطبيق الميداني
37	9- الاساليب الاحصائية المستعملة
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج	
40	تمهيد

41	1- عرض وتحليل النتائج
80	2- الاستنتاجات العامة
81	3- مقارنة ومناقشة الفرضيات بالنتائج
	التوصيات والاقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
36	جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة
41	جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول
42	جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول
43	جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول
44	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول
45	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول
46	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول
47	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول
48	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول
49	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول
50	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول
51	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الأول
52	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر من المحور الأول
53	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر من المحور الأول
54	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر من المحور الأول

55	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر من المحور الأول
56	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر من المحور الأول
57	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر من المحور الأول
58	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر من المحور الأول
59	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر من المحور الأول
60	جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين من المحور الأول
61	جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين من المحور الأول
62	جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين من المحور الأول
63	جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين من المحور الأول
64	جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني
65	جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني
66	جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني
67	جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني
68	جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني
69	جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني
70	جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني
72	جدول رقم 32 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني
73	جدول رقم 33 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني
74	جدول رقم 34 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الثاني
75	جدول رقم 35 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الثاني
76	جدول رقم 36 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر من المحور الثاني

77	جدول رقم 37 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر من المحور الثاني
78	جدول رقم 38 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر من المحور الثاني
79	جدول رقم 39 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر من المحور الثاني

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال
41	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الأول
42	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول
43	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول
44	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول
45	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول
46	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الأول
47	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الأول
48	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول
49	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر من المحور الأول
50	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر من المحور الأول
51	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر من المحور الأول
52	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر من المحور الأول
53	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر من المحور الأول
54	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر من المحور الأول

55	شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر من المحور الأول
56	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع عشر من المحور الأول
57	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن عشر من المحور الأول
58	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع عشر من المحور الأول
59	شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العشرين من المحور الأول
60	شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الواحد والعشرين من المحور الأول
61	شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني والعشرين من المحور الأول
62	شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث والعشرين من المحور الأول
63	شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني
64	شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني
65	شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني
66	شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني
67	شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني
68	شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني
69	شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني
70	شكل رقم 31 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني
72	شكل رقم 32 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني
73	شكل رقم 33 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني
74	شكل رقم 34 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر من المحور الثاني
75	شكل رقم 35 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر من المحور الثاني
76	شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر من المحور الثاني

77	شكل رقم 37 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر من المحور الثاني
78	شكل رقم 38 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر من المحور الثاني
79	شكل رقم 39 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر من المحور الثاني

التعريف بالبحث

تشير معظم البحوث والدراسات سواء كانت قديمة أو حديثة إلى عدم وجود مهنة أو وظيفة ولا يترتب عنها ضغط مهني، وهذا راجع لاختلاف طبيعة هذه الضغوط في الوظائف والمهن المختلفة، وراجع كذلك إلى طبيعة الاستجابة لهذه الضغوط من عامل إلى آخر، وهذا يدل على وجود فروق فردية بين العمال من حيث قدرة الاستجابة لمختلف الضغوط وكيفية التعامل معها. (سامح، 2022، صفحة 13)

مما لا شك فيه أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بصفة عامة، ولقد أخذ مصطلح الضغوط المهنية عدة تسميات في الوطن العربي فتارة يأخذ اسم ضغوط العمل وتارة الضغوط الإدارية وتارة التوتر التنظيمي وكذا ضغوط الوظيفة والإجهاد في العمل. (الياسري، 2014، صفحة 35)

ولقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزءا من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى المجتمع المعاصر وذلك راجع لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والصحية والاجتماعية ... الخ والترويح مجال سعته سعة الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها، وبذلك أصبحت قيمة وأهمية النشاط الرياضي الترويحي مرتفعة حيث أصبحت وسيلة علاجية هادفة تساعد الفرد والموظف بشكل خاص على التمتع بخبرات تجعله يعيش حياة سعيدة ومتوازنة. (الحواري، 2019، صفحة 98)

ومن هنا أتت أهمية الدراسة في ان تظهر دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، وقد تم تقسيم هذا البحث الى:

➤ الجباب النظري.

➤ الجباب التطبيقي.

التعريف بالبحث

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: النشاط البدني الترويحي.

➤ الفصل الثاني: الضغوطات المهنية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات

وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

لقد لقي موضوع ضغوط العمل أو ما يسمى بضغط الوظيفة اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في مجالات عديدة، وذلك بعد أن تبين أن ضغوط العمل تمثل تكلفة كبيرة على المجتمع والفرد والمنظمة والمجتمع من الناحية الصحية والاقتصادية والتنظيمية، فضغط العمل لها آثار نفسية وفسولوجية (بدنية) ضارة، هذه الآثار لها انعكاسات سلبية على سلوكيات الأفراد ومستواهم الوظيفي؛ متمثلة في انخفاض الشعور بالانتماء للوظيفة، وارتفاع معدل الغياب، والتسرب الوظيفي، وزيادة نسبة الأخطاء. (محمود، 2013، صفحة 64)

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

➤ هل لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى

أعوان الحماية المدنية؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل يعاني أعوان الحماية المدنية من الضغوط المهنية؟

➤ هل للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الظروف المهنية الصعبة لأعوان

الحماية المدنية؟

2-فرضيات الدراسة:

التعريف بالبحث

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

➤ لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية.

الفرضيات الجزئية:

➤ لا يعاني أعوان الحماية المدنية من الضغوط المهنية.

➤ للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الظروف المهنية الصعبة لأعوان الحماية المدنية.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية،

➤ معرفة مستوى الضغط المهني على لدى أعوان الحماية المدنية.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1- النشاط البدني الترويحي:

التعريف الاصطلاحي: نوع من النشاط يمارس في أوقات الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية. (خطابية،

2019، صفحة 43)

التعريف بالبحث

التعريف الإجرائي: ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد الممارس لأوجه نشاطه والتي تشتمل على الألعاب والرياضات.

5-2- الضغوطات المهنية:

التعريف الاصطلاحي: تلك الحالة الانفعالية التي تحدث نتيجة مصادر مهنية و نستدل عليها من خلال الاعراض نفسية و جسدية و سلوكية مهنية. (النوايسة، 2011، صفحة 66)

التعريف الإجرائي: يقصد بها المؤثرات الخارجية والظروف التي يمرّ بها الشخص ممّا يؤدي إلى شعور الفرد بالضيق.

6- الدراسات السابقة والمماثلة:

الدراسة الاولى	
العنوان	دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء.
الطالبة	بشير بوعلام وبراعة بوزيان.
الجامعة	عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
السنة	2017 - 2018
الشهادة	الماستر
هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب، معرفة اهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الاطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات الإستشفائية، كذلك المساهمة في تحسيس الاطباء بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بأنواعها، لما فيها من فائدة جسمية ونفسية تعود بالإيجاب، وكذلك تقديم التوصيات التي من شأنها التخفيف من حدة هذه الضغوط. تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي المؤسسة الإستشفائية احمد مدغري بولاية سعيدة، والذي كان زهاء 220موظف، ونظرا لكبر حجم المجتمع، اختار الطالبان	

التعريف بالبحث

50 طبيبا من اصل 74 طبيب يزاول نشاطه المهني بهذه المؤسسة، حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الاطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، والغير الممارسين، تم توزيع استبيان عليهم لملاءمته ومتطلبات البحث، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات إحصائيا.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب.
2. الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن الجوانب المادية و البشرية.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والغير الممارسين.

وعلى ضوء هذه النتائج، فقد اوصى الطالبان بما يلي:

1. الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية الطبيب بصفة خاصة، والموظف الجزائري بصفة عامة في التقليل من مختلف المشاكل والضغوط النفسية.
2. تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الاطباء من قبل الإدارة وذلك قصد التنسيق في العمل.
3. التحسيس بالدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي عند الاطباء.
4. تشجيع الاطباء لبعضهم البعض و من زاوية الصداقة و الزمالة، على ممارسة النشاطات الرياضية.

الدراسة الثانية

العنوان	دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
الطلبة	خولة احمد وليد وبلردمة محمد امين.
الجامعة	عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

التعريف بالبحث

السنة	2020 - 2019
الشهادة	الماستر

تناول هذا البحث دراسة بعنوان - دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية حيث أن من بين أهداف هذه الدراسة معرفة الضغوطات النفسية في مركز الحماية المدنية في ولاية سعيدة (دائرة أولاد إبراهيم)، إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي مختلف العقبات النفسية، معرفة أهمية النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية، إظهار بعض الحقائق العلمية والكشف عنها فيما يخص دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية: للأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية أي مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من التوتر النفسي والقلق والإحباط.

وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية "50 فردا" وهذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى إجابات عن أسئلتنا، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي حيث يعرف أحد أشكال التحليل والتغيير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتلخص الأساليب الإحصائية فيما يلي: اختبار كا 2 الجدولية، مستوى الدلالة، ودرجة الحرية.

وقد أسفرت النتائج النهائية أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وأن النشاط الترويحي الرياضي يعمل على التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية والتقليل من القلق والإحباط والإحساس بالراحة.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث بنسبة إيجابية وقد فسرت النتائج ونوقشت على ضوء مقابلتها بالفرضية ومقارنتها بالدارسات السابقة والمشابهة وبذلك تكون نسبة تحقق الفروض كاملة.

التعريف بالبحث

الدراسة الثالثة	
العنوان	ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
الطالبة	ايت مسغات كهينة.
الجامعة	محمد بوضياف - المسيلة -.
السنة	2019 - 2020
الشهادة	الماستر
<p>هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (17- 18 سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة 30 تلميذ ينتمون إلى ثانويات بمدينة المسيلة، واعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية ، وفي الأخير توصل إلى: أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.</p>	
الدراسة الرابعة	
العنوان	دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
الطالبة	لوسيف إسماعيل وبن عزة مروان.
الجامعة	عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
السنة	2019 - 2020
الشهادة	الماستر
<p>تهدف الدراسة إلى دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي، وتمثلت عينة البحث في 50 تلميذ من ثانوية داوود محمد الجبلي واعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي معتمدين بذلك على الاستمارة، ثم توزيعها على</p>	

التعريف بالبحث

التلاميذ بغرض الإجابة عنها، و بعد تحليل نتائجها تمت الإجابة على فرضية الدراسة واستنتجنا ان النشاط الرياضي الترويحي يساعد على التخفيف من القلق لدى المراهقين و الشعور بالراحة والهدوء، و من هنا وجب الاعتماد على النشاط البدني الترويحي في حصة التربية البدنية في الطور الثانوي وتكوين الأساتذة في هذا المجال.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال النشاط البدني الترويحي والضغوطات المهنية، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

➤ استفاد الباحث من المؤشرات المتعلقة بنتائج الدراسات السابقة في تفسير البحث الحالي.

➤ تلقي الدراسات المثابفة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي وتبرز نواحي القوة والضعف مما ينير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه واختيار العينة والمنهج المستخدم، وكذلك الادوات المناسبة لقياس متغيرات البحث، وقد استفاد الباحث من الدراسات كالاتي:

✓ نفس المتغيرات لبحثنا هذا تم تناولها في الدراسات المذكورة أعلاه.

✓ تحديد واختيار المنهج المستخدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

✓ توجيه الباحث في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الادوات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.

✓ تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات.

✓ الوقوف على ما توصلت اليه لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية

التعريف بالبحث

مميزات الدراسة الحالية:

في ضوء ما تقدم ذكره من دراسات يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في مجال التربية البدنية والرياضية، وهو جديد الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

النشاط البدني الترويحي

تمهيد

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص: هو الألعاب أو الرياضات التي تُمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تُمارس خارج الإطار الفيدرالي، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يُمثّل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ. ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتلّ مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها.

1- مفهوم الترويح:

ان مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني عرف بالإنجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله. (حسين، 2020، صفحة 14)

"يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية".

ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته"، ويمكن ان تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

➤ الاتجاه الاول: يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

➤ الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية. (آدم، 2019، صفحة 39)

2-أنواع الترويح:

من علماء النفس او الباحثون الذين ينتمون الى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الاسماك العالم او الباحث "ريلتز" والذي قسم الانشطة الترويحية الى:

أ-الانشطة الايجابية: مثل الانشطة الرياضية والرسم والموسيقى.

ب-الأنشطة الاستخيالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت-الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء. (البكري، 2019، صفحة 55)

في حين قسم الترويح علماء اخرون طبقاً لأنواعها واهدافها كالآتي:

أ-الترويح الثقافي: كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

ب-الترويح الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية.

ت-الترويح الاجتماعي: كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

ث-الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها. (رمضان، 2012، صفحة 49)

ج-الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

ح-الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء. (زعتري، 2012، صفحة 98)

خ-الترويح التجاري: وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

3-العوامل المؤثر في الانشطة الرياضية الترويحية:

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في انشطة رياضية ترويحية، اول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (مختار، 2010، صفحة 57)

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها:

- الوسط الاجتماعي: تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الانشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.
- الوسط والمستوى الاقتصادي: اذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجات وغيرها .
- النسبة والجنس: ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الانشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقة، بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي. (خطاب، 1900، صفحة 107)

➤ المستوى الثقافي ودرجة التعليم: فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد واساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة ان انسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال

الترويح اثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه ادواقاً معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته. (علي، 2022، صفحة 49)

4- مفهوم الأنشطة الرياضية الترويحية:

يرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في المجتمع، كما توجد علاقة بين التكنولوجيا والترويح إذ أنه كلما زاد تطور تكنولوجيا الترويح وتعددت وسائله وتطورت منشأته وأجهزته وأدواته، وذلك إلى جانب تأثير التكنولوجيا على زيادة حجم البطالة وبالتالي زيادة حجم العاطلين عن العمل، مما يستدعى الاهتمام بالترويح لزيادة الطلب عليه.

فتشير تهاني عبد السلام أن الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطاً، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق لفرد ما غير نتذوق لآخر بل إن ما يعتبره نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطاً ترويحياً بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بأنشطة ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد. (البكري، 2019، صفحة 68)

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحي نقلاً عن بتلر Petller أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

ويؤكد تشالز برايتبل Charles Brightibil على أن الترويح يعد أسلوباً للحياة ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ.

وترى تهاني عبد السلام أن الترويح هو رد فعل عاطفي تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف إلى السعادة الشخصية، بناء وهادف، ويتم أثناء وقت الفراغ، وتعتبر تلك الأنشطة التي توفر مجال التعبير والانطلاق الوجداني المبتكر وتتفق ورغبات الفرد، ويميزها سمو الهدف وتتوفر فيها حرية الاختيار. (طارق حسين، عثمان سيد قطب، 2010، صفحة 72)

5-انواع الأنشطة الترويحية:

هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ، ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة من جهة وتختلف مدارس العلماء من جهة أخرى حيث تشير تهاني عبد السلام إلى أن هناك تداخل في أوجه الأنشطة الترويحية مما يصعب حصرها وتحديدها وهناك آراء متعارضة في تقسيم الأنشطة الترويحية فقد قسم بعض العاملين في هذا المجال الأنشطة الترويحية إلى أنشطة رياضية، وأخرى اجتماعية، وأنشطة فنية وثقافية، وقد وجد آخرون أن هذا التقسيم محدود وفيه تداخل للأنشطة الترويحية فمثلاً عند ممارسة نشاط رياضي يكون هناك أيضاً نشاط اجتماعي وعند ممارسة نشاط ثقافي يتداخل فيه النشاط الفني وهكذا.

فيمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى أنشطة ترويحية غير منظمة وأخرى منظمة. فمثلاً في الأنشطة الترويحية الغير منظمة نجد أن هناك عدداً كبيراً من الأفراد يرغبون في ممارسة أنشطة ترويحية تروق لهم، فأحياناً يود الإنسان أن يجد مكاناً هادئاً ليتمتع فيه بالطبيعة، أو يلعب التنس أو يلعب على آلة موسيقية يفضلها في المنزل، أو تذهب العائلة إلى معسكر أو رحلة لمدة يوم وهذا النوع لا تنظمه هيئة أو منظمة، أما الأنشطة الترويحية المنظمة فتكون من خلال حصص تدريس المهارات الترويحية، كذلك أندية المهارات المختلفة، والمسابقات والدوريات، والأحداث الخاصة. (ابراهيم، 2019، صفحة 66)

وتضيف تهاني عبد السلام إلى أن تقسيم الأنشطة الترويحية يكون وفقا لعدة متغيرات أساسية هي:

- طبيعة ونوع النشاط: الرياضات والألعاب، الفنون اليدوية، أنشطة الخلاء، ... الخ
- طبيعة ونوع الأفراد الممارسين: أطفال، شباب، ذكور، إناث، شيوخ.
- تبعا للمكان الذي تحتاجه هذه الأنشطة: أنشطة داخل المباني أو أنشطة في الخلاء.
- حسب فصول السنة: أنشطة تمارس في فصل الصيف مثل الأنشطة الشاطئية، أو أنشطة تمارس في فصل الشتاء مثل التزلج على الجليد.
- تبعا لنوعية التنظيم: فإما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم، أو لا تحتاج إلى تنظيم.

وقد قام الكثير من العلماء والباحثين بتقسيم الأنشطة الترويحية حيث يرى محمد الحمامي

وعايدة عبد العزيز أن أنواع الأنشطة الترويحية سبعة هي:

- (1) أنشطة رياضية.
- (2) أنشطة اجتماعية.
- (3) أنشطة فنية.
- (4) أنشطة ثقافية.
- (5) أنشطة الترويح الخلوي.
- (6) أنشطة الترويح التجاري.
- (7) أنشطة الترويح العلاجي. (محمود م.، 2017، صفحة 36)

خلاصة

النشاط الترويحي هو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة (Heros) في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط، النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية، أمّا الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور؛ أي الغبطة بأقصى درجاتها.

الفصل الثاني

الضغوط المهنية

تمهيد

يبقى اضطراب بيئة العمل من المصادر الرئيسية للضغوط المهنية للعامل، لذلك نلاحظ تحول اهتمام الباحثين والعلماء من دراسة الضغوط النفسية بصفة عامة إلى دراسة الضغوط المهنية بصفة خاصة وهذا لكون الصحة النفسية للفرد مبنية على جوانب عديدة وتتأثر بعوامل مختلفة من بينها الجانب الوظيفي أو المهني.

1- مفهوم الضغوط المهنية:

ترجع كلمة ضغوط Stress إلى الكلمة اللاتينية Stringer والتي تعني يسحب بشدة، وقد استخدمت كلمة ضغوط في القرن الثامن عشر لتعني إكراه وقسر، وجهد قوي وإجهاد وتوتر لدى الأفراد أو أعضاء الجسم أو قواه العقلية. كما أن الضغوط هي مفاهيم جاءت من الفيزياء وهي بهذا المفهوم تعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم، أما في علم النفس فتعني الضغوط المطالب التي تجعل الكائن الحي أو الفرد يتكيف ويتعاون لكي يتلاءم مع ما حوله وتتمثل الضغوط النفسية في القلق، والإحباط، الصراع أو النزاع عدم الارتياح والشعور بالألم. (شلط، 2023، صفحة 54)

ولا شك أنّ هذه الضغوط عادة ما تقود إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية وخصوصاً في مجال العمل. يرى كويك أنّ الضغوط تتخذ أصولها من المتطلبات التنظيمية والحياة الشخصية، فأى متطلبات سواء كانت طبيعية وبيولوجية أو نفسية تعدّ من برامج العيش والحياة تعرف بأنها مشيرات ضاغطة، واستجابة الضغوط تظهر كنتيجة لتفاعل الفرد ورد فعله للمثبات الضاغطة. (شعبي، 2022، صفحة 122)

ومن المعروف أنّ الضغوط المهنية هي المصادر التي توجد في مجال العمل وتفرض كم زائد من التعب والقلق على العامل، ويترتب على هذا درجة عالية من التوتر والقلق والضيق، بحيث يسعى الفرد لتجنبها والتقليل منها.

أمّا العالم براون فعرف الضغوط المهنية على أنها «استجابات نفسية وجسمية وسلوكية للأفراد في مواقف تكون متطلباتها اتصالية أكبر من قدرات الأفراد على التأقلم معها». وبصفة عامة يمكن تعريف الضغوط المهنية على أنها «حالة عدم التوازن بين متطلبات البيئة وقدرات الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات»

أما Paske Kono و Vancevich فيعرّفانها بأنها «الفعل أو الموقف الذي يكون فيه عدم الملائمة بين الفرد ومهنته أو بينه وبين متطلباته مما يحدث تأثيرا داخليا يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، كما يمكن تعريفها بأنها تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد كالتوتر والعصبية أو القلق الدائم أو الإحباط إضافة إلى أعراض تنظيمية منها ارتفاع معدل دوران العمل وتدني الجودة» (عامر، 2018، صفحة 87)

ومن التعريفات الأخرى للضغوط المهنية أنّها الضغوط التي يحدثها العمل أو التي يتعرض لها العاملون في بيئة العمل إمّا لطبيعة العمل أو نتيجة لممارسات ترتبط بنظام العمل بشكل مباشر أو غير مباشرة ولفترة وجيزة من الزمن.

ويعرف سمير عسكر الضغوط المهنية أو ما يعرف أيضا بضغط العمل بأنها «مجموعة من المتغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود أفعاله أثناء مواجهته لمواقف المحيط التي تمثل تهديدا له»، أمّا برودرزنكسي وزملاؤه فعرفوه بأنه «تفاعل الفرد والبيئة ينتج عنه تغيّرات جسمية و نفسية تحدث انحرافات في الأداء الطبيعي للفرد».

تتفق التعاريف أعلاه على أنّ الضغوط المهنية أو ما يعرف أيضا بضغط العمل هي مجموعة من المؤثرات الناتجة عن ممارسات ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بنظام العمل أو طبيعته تؤدي إلى تغيّرات نفسية وجسمانية وسلوكية على الموظف تظهر في ردود أفعاله أثناء أدائه لمهامه تكون أكبر من قدراته على التحمل والتأقلم مع هذه المؤثرات. (النعاس، 2008، صفحة 33)

2-مراحل الضغوط المهنية:

حدّدها الطبيب النفسي هانز سيلبي في ثلاث مراحل هي:

➤ المرحلة الأولى «الإنذار أو التنبيه للخطر»: وفيها يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد أو التحدي الذي يربكه بإفراز هرمونات من الغدد الصماء ويترتب عليها سرعة نبضات القلب وزيادة نسبة السكر في الدم.

➤ المرحلة الثانية «المقاومة»: وفيها يحاول الجسم إصلاح أي ضرر أو أذى ناتج عن الصدمة الأولى ويشعر الفرد في هذه الحالة بالتعب والقلق والتوتر ويحاول مقاومة مسببات الضغط فإذا استطاع النجاح والتغلب على المشكلة فإن أعراض الضغط تزول.

➤ المرحلة الثالثة «الإنهاك»: تظهر هذه المرحلة إذا لم يستطع الفرد التغلب على مسببات الضغط واستمر يعاني منها لفترة طويلة، فإن طاقة الجسم على التكيف تصبح منهكة ومجهد، وتضعف وسائل الدفاع والمقاومة ويتعرض الفرد للأمراض وارتفاع ضغط الدم والقرحة والأزمات القلبية. وتعتبر هذه المرحلة حادة وخطيرة وتشكل تهديدا لكل من الفرد والمنظمة، فعقل وجسم الإنسان لها حدود لتحمل والمقاومة، وكلما زاد معدل تكرار الإنذارات والمقاومة أصبح الفرد أكثر إرهاقا في عمله وحياته، وزادت قابليته للأمراض البدنية والنفسية. (حسين س.، 2020، صفحة

(85)

3-أنواع الضغوط المهنية:

لها عدة تقسيمات تتمثل في:

أولاً: أنواع الضغوط وفق معيار الأثر: ونجد وفقه نوعين من الضغوط المهنية هما: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.

➤ فالضغوط الإيجابية: عبارة عن تلك الضغوط التي تكون مهمة وضرورية للمورد البشري والمؤسسة، فبالنسبة للمورد البشري تعمل الضغوط الإيجابية على رفع دافعية هذا الأخير وتحسين أدائه ومن ثم تحقيق النجاح، أما بالنسبة للمؤسسة فإن الضغوط

الإيجابية تكون بمثابة الوسيلة الفعالة للرفع من حيوية وأداء المورد البشري وكذا كسر الكسل والملل الناتج عن الروتين وهو ما ينعكس في الأخير بالإيجاب على كمية وجودة الإنتاج.

➤ أما الضغوط السلبية: فهي عبارة عن تلك الضغوط التي يكون لها انعكاس سلبي على المورد البشري وعلى المؤسسة على حد سواء، حيث تسبب للمورد البشري انخفاضا في الدافعية وشعور بالإرهاق والقلق والتشاؤم من المستقبل. أمّا بالنسبة للمؤسسة فإن الضغوط السلبية تحملها تكاليف باهظة ناتجة عن انخفاض الرضا الوظيفي للموارد البشرية، وكذا حوادث العمل والتسيب الوظيفي... الخ. (القادر، 2019، صفحة 52)

ثانيا: أنواع الضغوط وفق معيار الشدة: وفق هذا المعيار نميز ثلاثة أنواع من الضغوط المهنية هي:

➤ الضغوط البسيطة: وهي تلك الضغوط التي تستمر لوقت قصير قد يبلغ دقائق أو ساعات، أو هي عبارة عن تلك الأحداث التي يتعرّض لها المورد البشري في العمل أو خارجه.

➤ الضغوط المتوسطة: عبارة عن تلك الضغوط التي تستمر من ساعات إلى أيام، مثل فترة العمل الإضافية، زيارة شخص غريب غير مرغوب فيه... الخ

➤ الضغوط الشديدة: عبارة عن تلك الضغوط التي تستمر لوقت طويل، فقد تصل إلى أشهر أو سنوات، مثل ذلك الفصل من العمل، غياب شخص عزيز عن العائلة... الخ (بميك، 2015، صفحة 99)

ثالثا: أنواع الضغوط وفق معيار المصدر: هنا نجد اختلافا كبيرا بين الباحثين والكتاب نظرا لتعدد مصادر الضغوط المهنية، ومن بين هذه التصنيفات نجد:

➤ الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: هي تلك الضغوط التي يتعرض لها المورد البشري نتيجة توفر ظروف مادية غير ملائمة مثل ضعف الإضاءة، الضوضاء، عدم توفر وسائل التهوية والتدفئة... الخ.

➤ الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: هي تلك الضغوط الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية بين الموارد البشرية داخل مواقع العمل مثل الصراعات التي قد تحدث بين الأفراد أو الجماعات مع الرئيس المباشر... الخ

➤ الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للمورد البشري: هي تلك الضغوط التي تنتج عن الفترات الفردية ما بين الموارد البشرية، كاختلاف الجنس، الاختلاف في العرق أو الديانة... الخ. (جرير، 1998، صفحة 61)

4- عناصر الضغوط المهنية:

➤ المثير: يقصد به المصدر الذي يكون مسؤول عن حدوث الضغوط المهنية.

➤ الاستجابة: يقصد بها رد فعل الشخص للضغوط المهنية.

➤ التفاعل: ويقصد بها النتائج والتفاعلات بين المثير والاستجابة.

5- مصادر الضغوط المهنية:

5-1- ضغوط داخلية: أي التي تكون خاصة بالفرد نفسه مثل طموحاته وأحلامه المهنية.

5-2- ضغوط خارجية: أي التي تكون من البيئة التي تحيط بالفرد مثل الإزعاج وعدم النظافة.

5-3- ضغوط المكانية: وهي التي تكون في مكان معين مثل العمل أو المنزل.

5-4- ضغوطات حسب عدد المتأثرين: أي الضغوط التي يتأثر بها العديد من الأفراد. (القبلان، 1900، صفحة 51)

6- آثار الضغوط المهنية:

تؤثر الضغوط المهنية على الفرد وعلى حياته الشخصية والمهنية، ويمكننا تلخيص الآثار الناتجة عن الضغوط المهنية من خلال ما يلي:

- تؤثر الضغوط المهنية على الفرد جسدياً، بحيث يشعر بالتعب والإرهاق وربما يحدث خلل في النوم والطعام بشكل سليم.
- يصبح الفرد ذو تفكير سلبي باتجاه عمله المهني، بحيث يقل إنتاجه المهني ممّا يؤدي إلى تراجع المؤسسة التي يعمل بها.
- يصبح الفرد أقل تكيفاً مع عمله، وتصبح علاقته بزملائه في العمل سيئة بسبب انفعالاته تجاههم. (النوايسة، 2011، صفحة 146)

7- طرق التعامل مع الضغوط المهنية:

الضغوط المهنية ليست خاصة بمهنة معينة ولا شخص معين، بل تأتي على الجميع، ولا تكون مستمرة بل تختص ببعض الوقت وتمضي، لذلك على الفرد أن يبحث عن طرق تجاوز الضغوط المهنية، وهذه الطرق تتلخص بما يلي:

- على الفرد أن يعرف السبب الرئيسي للضغوط التي يَمَرُّ بها والعمل على البحث عن طرق لتفاديها.
- على الفرد تخصيص الوقت بحيث يُخصَّص وقت للطعام وقت للنوم ووقت للعمل ولا يقوم بدمج وقته، ولا بد من عمل القليل من الرياضة والاسترخاء.
- على الفرد التدريب على أن يتحكم بانفعالاته وسلوكاته تجاه العمل وزملائه في العمل، ولا سيما لو جعل بعض من الفكاهة بعلاقته مع أصدقاء العمل.
- على الفرد أن يقوم بالعمل بشكل جماعي، ممّا يجنبه الوقوع في المشاكل. (الغريز، 2009، صفحة 83)

خلاصة

لم تعد ضغوط بيئة العمل قاصرة على وظيفة أو مهنة دون غيرها، بل شملت وظائف عديدة، لكن قد تختلف مصادر الضغوط المهنية من مهنة إلى أخرى وقد يعود ذلك أساساً إلى اختلاف المناخ التنظيمي وبيئة العمل واختلاف الظروف السياسية الاجتماعية والاقتصادية، إضافة إلى مختلف المتغيرات المرتبطة بالوظيفة كشروط العمل ونوعية المهنة.

الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

فمن عنوان البحث ألا وهو: " دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية (النفسي والاجتماعي) لدى أعوان الحماية المدنية" قمنا باختيار بعض من أعوان الحماية المدنية، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة قصدية حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة ايام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات الاستبيان.

2- المنهج المتبع:

من خلال المشكلة المطروحة فان المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا الموضوع.

3- المجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".
لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بأعوان الحماية المدنية.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ".
وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل

للمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

وبحكم أن مؤسسة الحماية المدنية هي نقطة البحث المهمة لنا، اخترنا الأقرب والأمثل وهي مركز الحماية المدنية في ولاية غيليزان. ثم اخترنا عينة تتكون من 40 عون.

4- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين، أحدهما مستقل والآخر تابع، وهم كالاتي:

4-1- تحديد المتغير المستقل: الضغوط المهنية

4-2- تحديد المتغير التابع: اعوان الحماية المدنية.

5- أدوات جمع البيانات:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

5-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو تجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

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

5-2- الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بأعوان الحماية المدنية نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

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

6-1-الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على الأستاذ المشرف حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأستاذ وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعاً: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامساً: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

6-2- الثبات:

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

6-3- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	
0.94	0.88	المحور الأول
0.93	0.86	المحور الثاني
0.94	0.89	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.86، 0.89]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.94 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

7-المجال الزمني والمكاني للدراسة:

7-1- المجال البشري "المعرفي": شمل البحث أعوان الحماية المدنية وقد تم توزيع الاستمارات بطريقة قصدية على عينة قدرها 40 عون حماية مدنية.

7-2- المجال المكاني: تم أخذ عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية غيليزان.

7-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر: 20 نوفمبر 2022 الى غاية 10 مارس 2023.

وبعدها إلى تفرغ الاستمارات ثم النتائج ومناقشتها لينتهي بنا الأمر إلى وضع لخلاصة الاقتراحات والتوصيات.

8- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف، قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية ثم توجهنا بتاريخ 15 جانفي 2023، نحو مركز الحماية المدنية أين التقينا بالأعوان، وسعينا إلى شرح وتوضيح مضمون الاستبيان لتسهيل عملية الإجابة على الأسئلة وملاً الاستمارة بكل حرية وذلك حتى تاريخ 17 جانفي 2023.

لنقوم بعد الزيارات بالالتقاء بالمشرف واستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج لنشرع في تحليلها.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بأعوان الحماية المدنية نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} \left[\frac{\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}}{\text{التكرارات المتوقعة}} \right]^2$$

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له بـ r ويحتسب وفق

القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الأساس في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها، لذلك فإن عرض البيانات بدون تفسيرها وتحليلها، والاعتماد على المناقشة والتفسير السطحي يفقد البحث قيمته، ويقلل من قدره ويجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج حسب طبيعة خطة الدراسة الحالية.

1- عرض وتحليل النتائج:

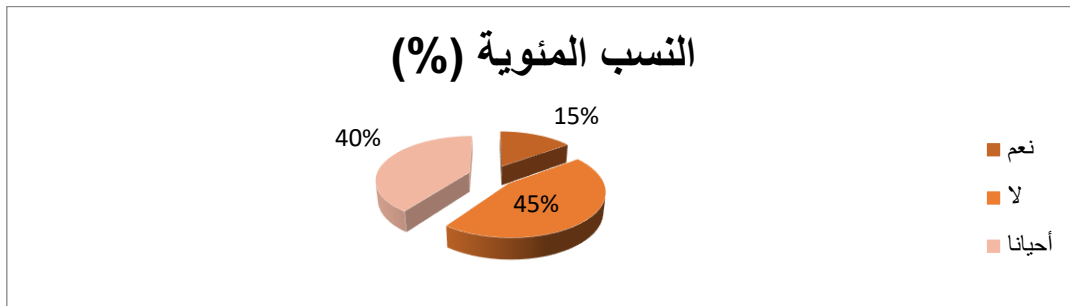
المحور الأول: الضغوط المهنية أعوان الحماية المدنية.

السؤال الأول: هل تعانون من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر؟

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	6.20	15	06	نعم
					45	18	لا
					40	16	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 6.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين لا يعانون من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر.



شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الأول

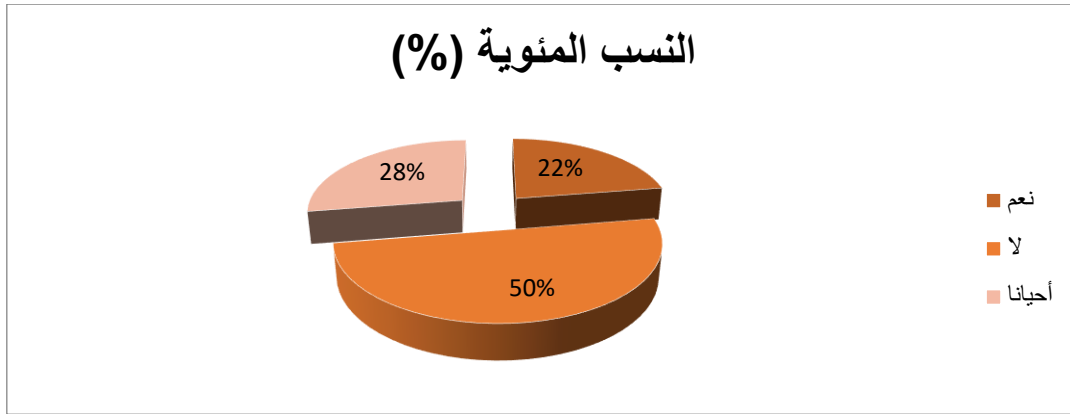
من خلال الشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 45% لا يعانون من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يعانون من ذلك.

السؤال الثاني: هل فكرتكم في تغيير العمل كفتح عمل خاص؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
غير دال	02	0.05	5.99	5.15	22	09	نعم
					50	20	لا
					28	11	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 5.15 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الأول

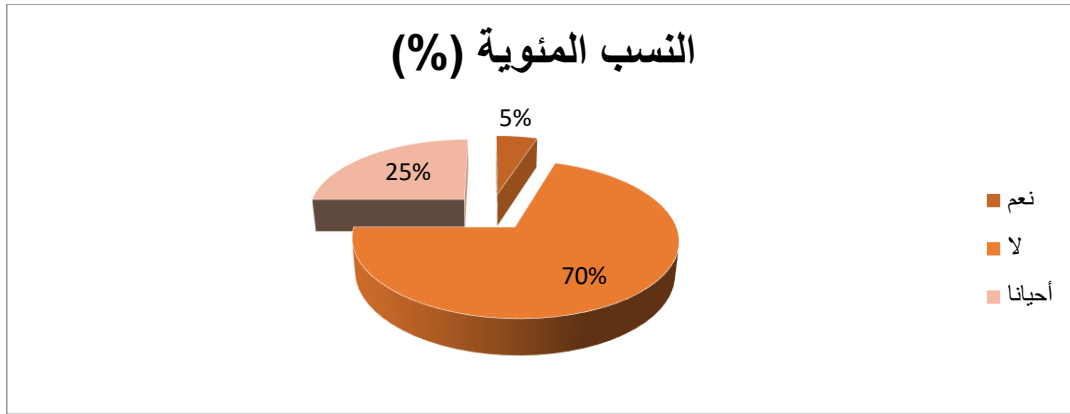
من خلال الشكل رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 50% لا يفكرون في تغيير العمل كفتح عمل خاص، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 22% يفكرون في ذلك.

السؤال الثالث: هل تعانون من جفاف الفم الأرق قبل النوم؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	26.6	05	02	نعم
					70	28	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 26.6 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين لا يعانون من جفاف الفم والأرق قبل النوم.



شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الأول

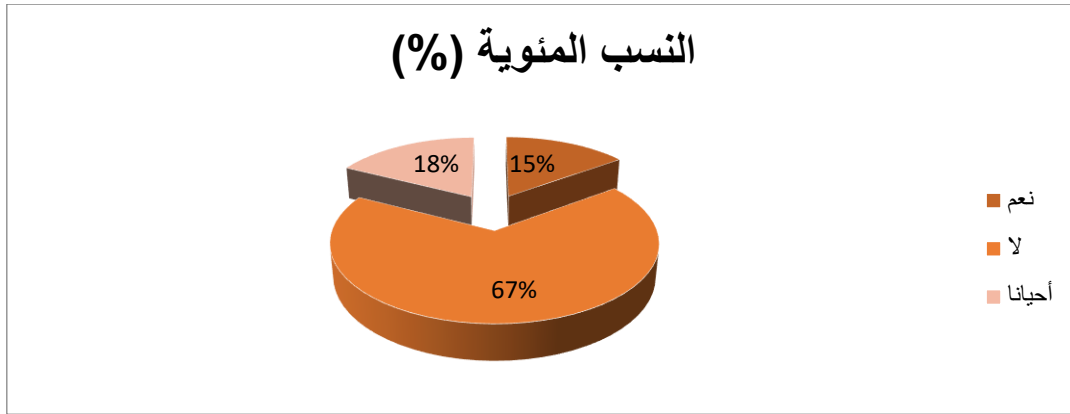
من خلال الشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 70% لا يعانون من جفاف الفم والأرق قبل النوم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يعانون من ذلك.

السؤال الرابع: هل ترجحون إمكانية اصابتكم بمرض السكري أو اضطرابات الضغط الدموي؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	21.05	15	06	نعم
					67	27	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 21.05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين لا يرجحون إمكانية اصابتهم بمرض السكري أو اضطرابات الضغط الدموي.



شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الأول

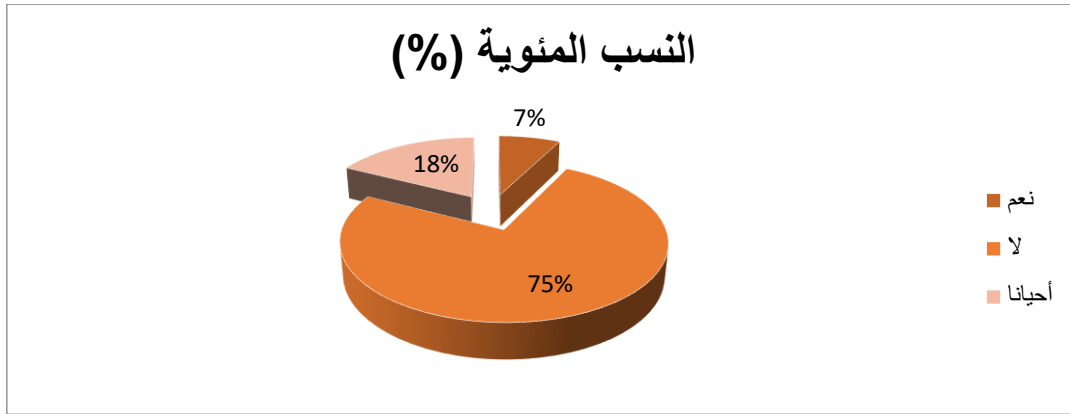
من خلال الشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 67% لا يرجحون إمكانية اصابتهم بمرض السكري أو اضطرابات الضغط الدموي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يتوقعون ذلك.

السؤال الخامس: تحسون دائماً بوجود ضغط مهني رهيب يعرقل أداء مهامكم؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	31.85	07	03	نعم
					75	30	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 31.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين لا يحسون بوجود ضغط مهني رهيب ودائم يعرقل أداء مهامهم.



شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الأول

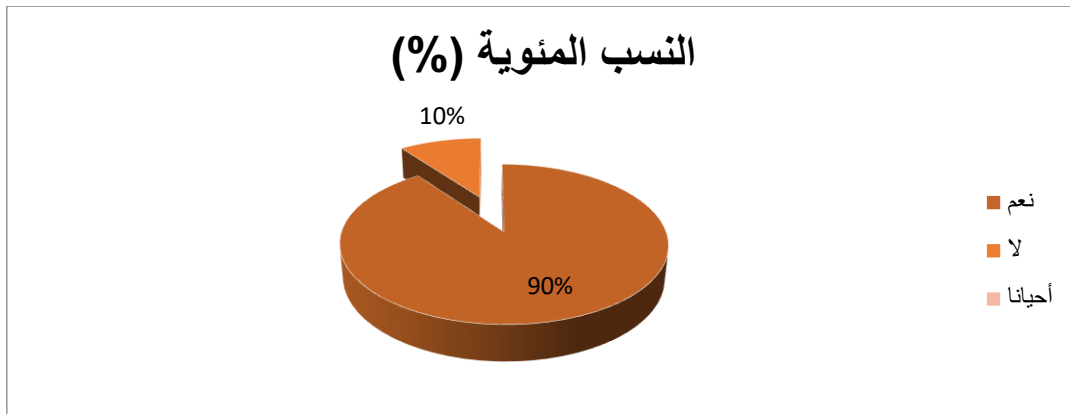
من خلال الشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% لا يحسون بوجود ضغط مهني رهيب ودائم يعرقل أداء مهامهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% يشعرون بذلك.

السؤال السادس: هل تتخلص من المكبوتات عند ممارسة الأنشطة الترويحية؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	58.4	90	36	نعم
					10	04	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 58.4 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتخلصون من المكبوتات عند ممارسة الأنشطة الترويحية.



شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الأول

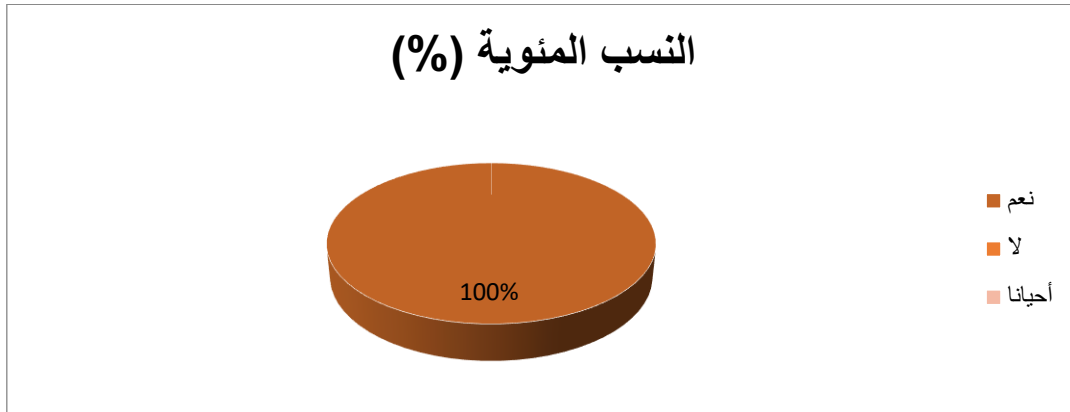
من خلال الشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يتخلصون من المكبوتات عند ممارسة الأنشطة الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يتخلصون منها عند فعل ذلك.

السؤال السابع: هل استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتهم النفسية.



شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الأول

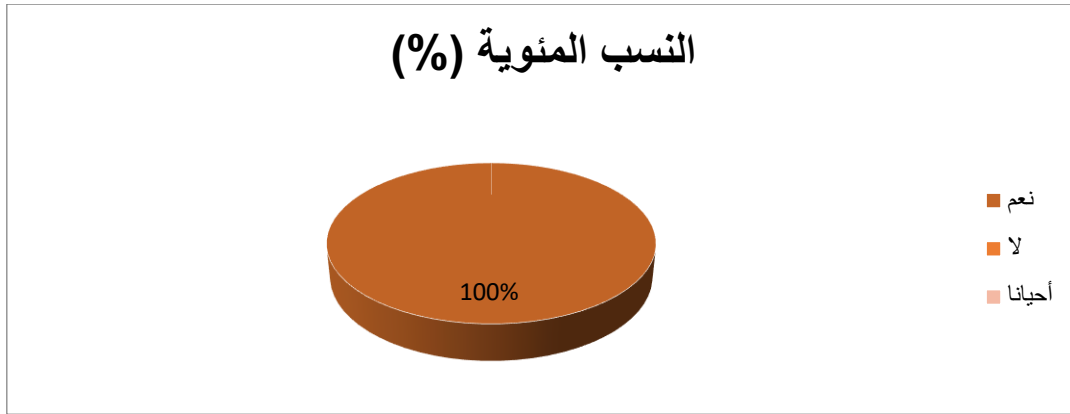
من خلال الشكل رقم 08 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يرون أن استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتهم النفسية.

السؤال الثامن: هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن اللعب الجماعي يساعدهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي.



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الأول

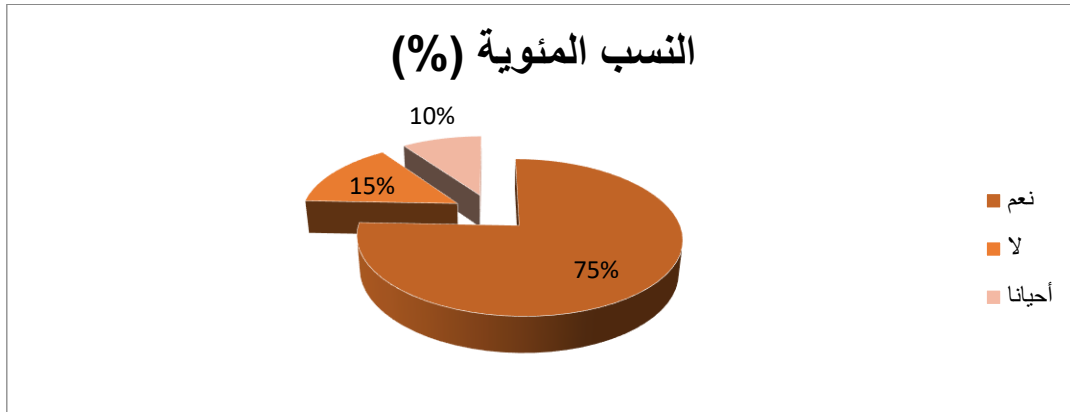
من خلال الشكل رقم 09 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يرون أن اللعب الجماعي يساعدهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي.

السؤال التاسع: هل تشعر بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	33.98	75	31	نعم
					15	06	لا
					10	04	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 33.98 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الأول

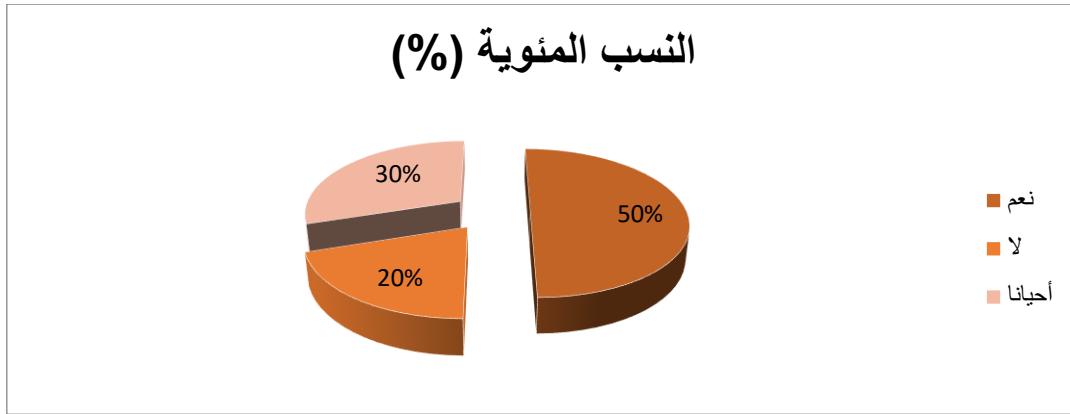
من خلال الشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يشعرون بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يشعرون بذلك أحياناً.

السؤال العاشر: هل تمارس الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
غير دال	02	0.05	5.99	5.60	50	20	نعم
					20	08	لا
					30	12	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 5.60 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.



شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر من المحور الأول

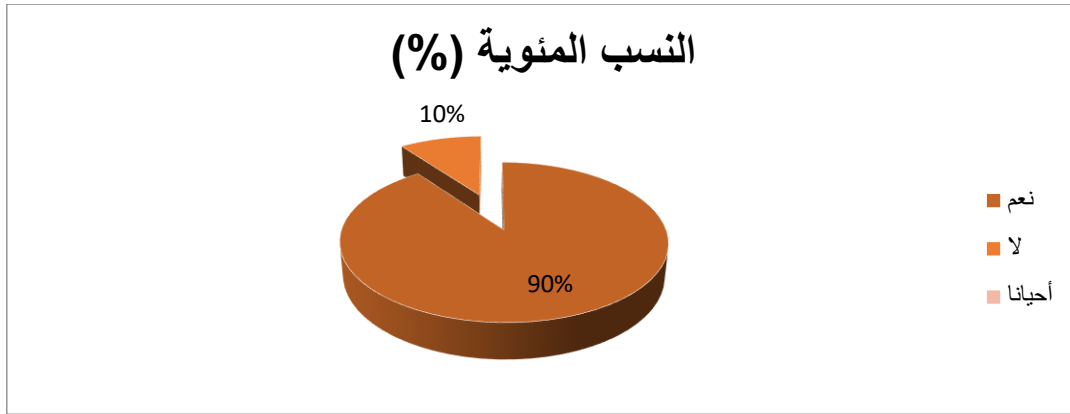
من خلال الشكل رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 50% يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يمارسونها عندما يكتسيهم هذا الشعور.

السؤال الحادي عشر: هل تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	58.4	90	36	نعم
					10	04	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 58.4 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتسامحون مع زملائهم عند مضايقتهم أثناء القيام بالنشاط الرياضي.



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر من المحور الأول

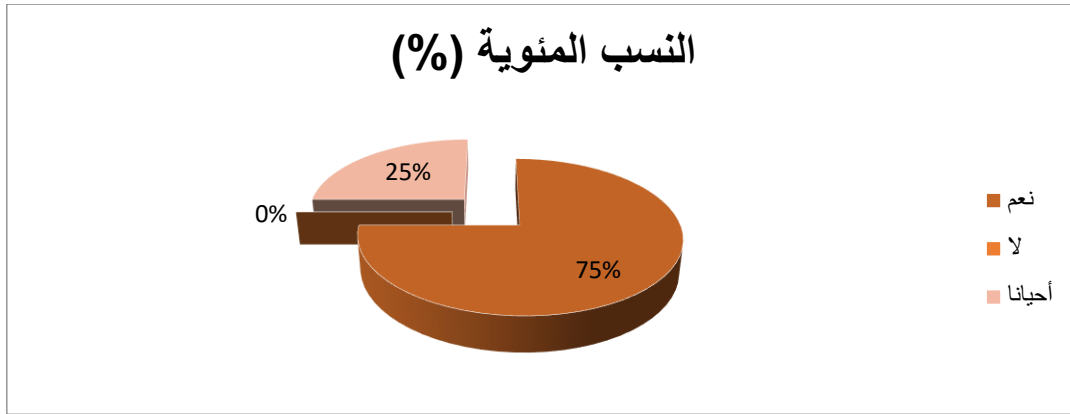
من خلال الشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 90% يتسامحون مع زملائهم عند مضايقتهم أثناء القيام بالنشاط الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يتسامحون معهم.

السؤال الثاني عشر: هل تتحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	35	75	30	نعم
					00	00	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتحررون من الخوف بعد قيامهم بالأنشطة الرياضية الترويحية.



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر من المحور الأول

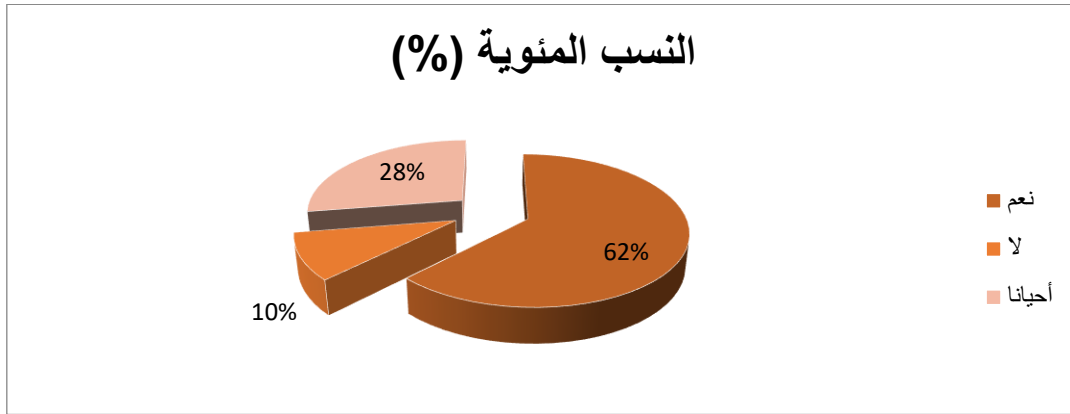
من خلال الشكل رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يتحررون من الخوف بعد قيامهم بالأنشطة الرياضية الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% أحياناً ما يتغلبون من الخوف بعد قيامهم بالأنشطة الرياضية الترويحية.

السؤال الثالث عشر: هل تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	17.15	62	25	نعم
					10	04	لا
					28	11	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 17.15 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يصرون على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية.



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر من المحور الأول

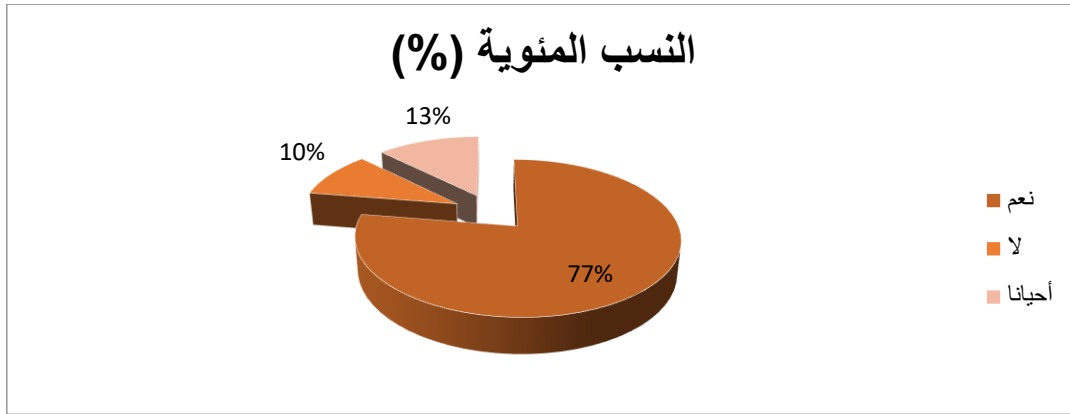
من خلال الشكل رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 62% يصرون على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يصرون على ذلك.

السؤال الرابع عشر: هل تشعر بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	35.15	77	31	نعم
					10	04	لا
					13	05	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 35.15 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائهم للأنشطة الترويحية.



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر من المحور الأول

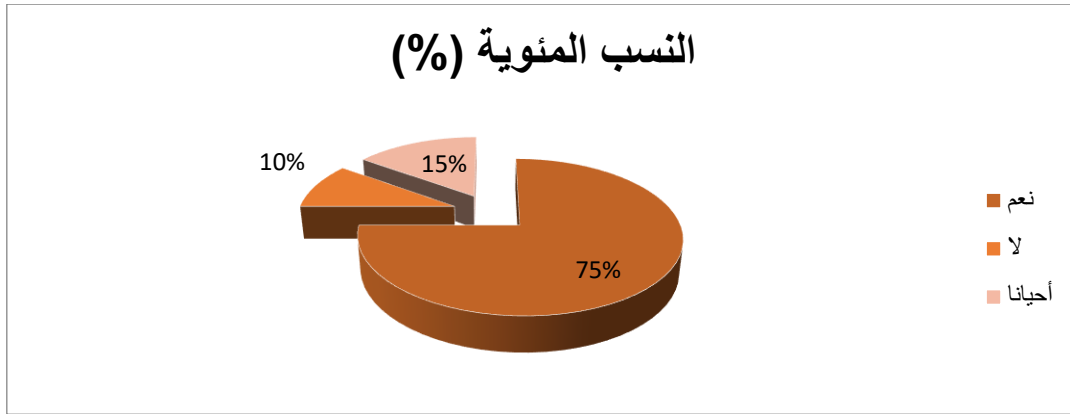
من خلال الشكل رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 77% يشعرون بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائهم للأنشطة الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يشعرون بذلك.

السؤال الخامس عشر: هل تتغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	31.4	75	30	نعم
					10	04	لا
					15	06	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 31.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتغلبون على مشاكلهم عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.



شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر من المحور الأول

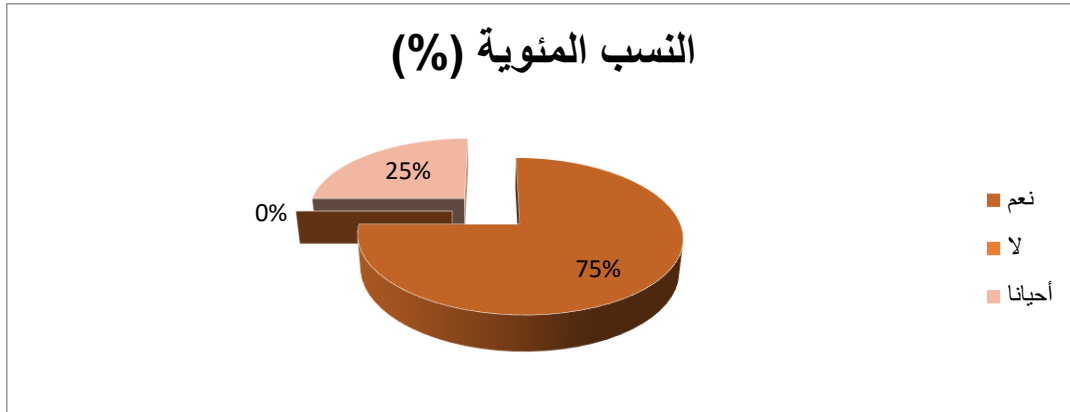
من خلال الشكل رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يتغلبون على مشاكلهم عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يتغلبون عليها عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.

السؤال السادس عشر: هل تتغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك للأنشطة الترويحية؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	35	75	30	نعم
					00	00	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتغلبون على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستهم للأنشطة الترويحية.



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر من المحور الأول

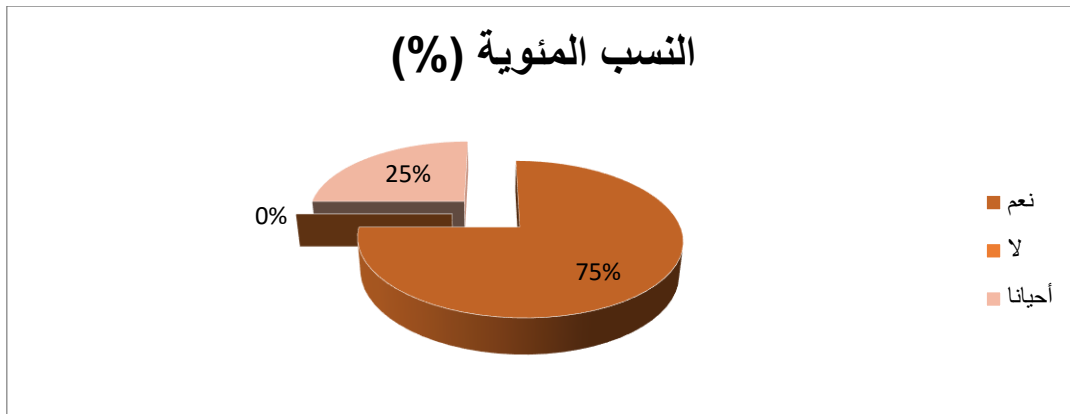
من خلال الشكل رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يتغلبون على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستهم للأنشطة الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% لا يتغلبون عليها عند القيام بذلك.

السؤال السابع عشر: هل تشعر بالحماس للقيام بمهامك بعد ممارستك الأنشطة الترويحية؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	35	75	30	نعم
					00	00	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون بالحماس للقيام بمهامهم بعد ممارسة الأنشطة الترويحية.



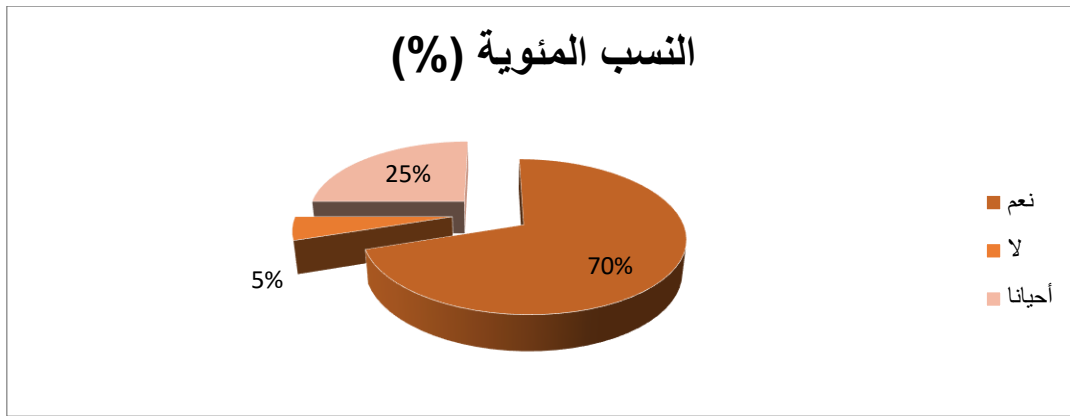
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع عشر من المحور الأول

السؤال الثامن عشر: هل تتحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	26.6	70	28	نعم
					05	02	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 26.6 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتحكمون في أعصابهم أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي الترويحي.



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن عشر من المحور الأول

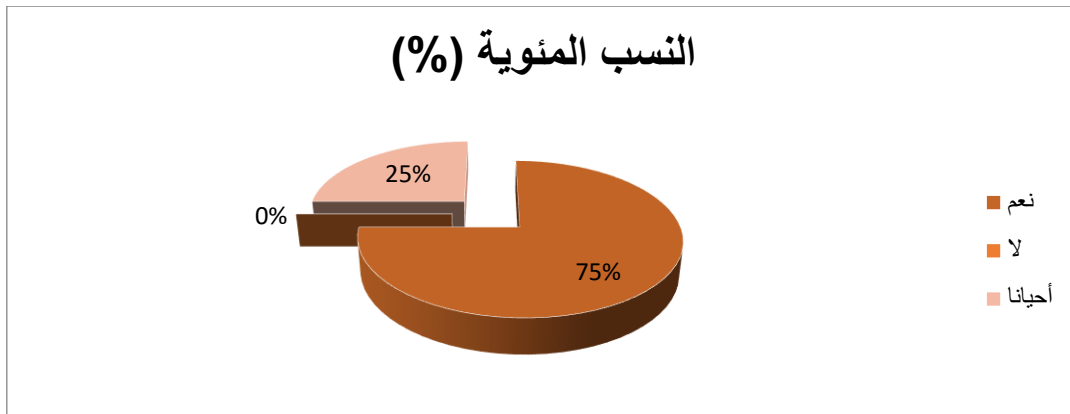
من خلال الشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 70% يتحكمون في أعصابهم أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي الترويحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يتحكمون فيها.

السؤال التاسع عشر: هل تشعر بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي الترويحي؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	35	75	30	نعم
					00	00	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي الترويحي.



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع عشر من المحور الأول

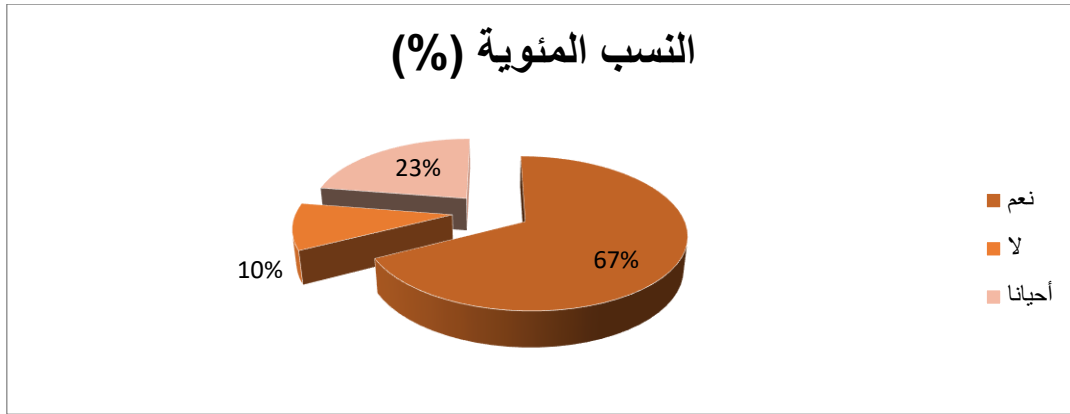
من خلال الشكل رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% يشعرون بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي الترويحي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% يشعرون بذلك في بعض الأحيان.

السؤال العشرون: حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	21.95	67	27	نعم
					10	04	لا
					23	09	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 21.95 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات.



شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العشرين من المحور الأول

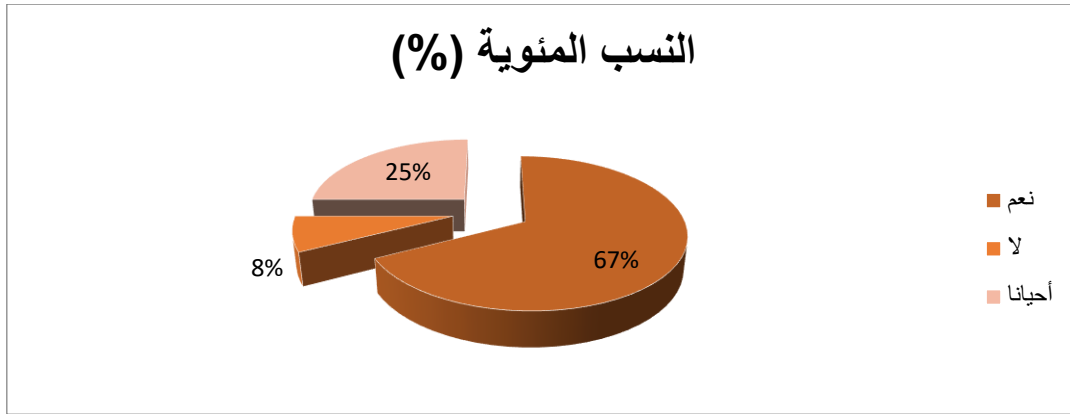
من خلال الشكل رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 67% يرون أن اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك.

السؤال الواحد والعشرون: هل النشاط الترويحي يساعدك على تحقيق التوازن النفسي؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	22.85	67	27	نعم
					08	03	لا
					25	10	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 22.85 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن النشاط الترويحي يساعدهم على تحقيق التوازن النفسي.



شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الواحد والعشرين من المحور الأول

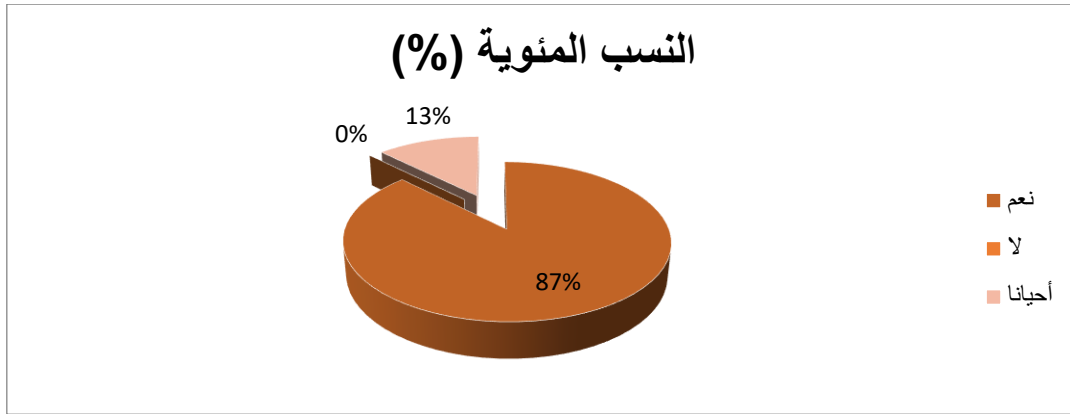
من خلال الشكل رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 67% يرون أن النشاط الترويحي يساعدهم على تحقيق التوازن النفسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 8% لا يرون ذلك.

السؤال الثاني والعشرون: هل تشعر بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	53.75	87	35	نعم
					00	00	لا
					13	05	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 53.75 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يشعرون بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.



شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني والعشرين من المحور الأول

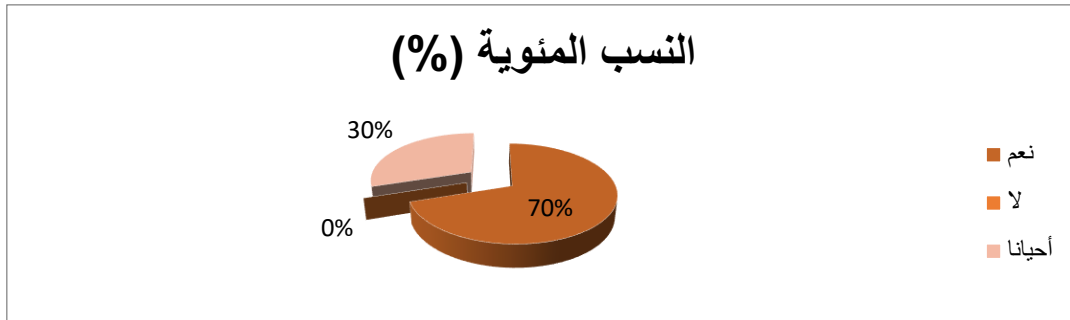
من خلال الشكل رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 87% يشعرون بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يشعرون بذلك في بعض الأحيان.

السؤال الثالث والعشرون: هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية؟

جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين من المحور الأول

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	29.60	70	28	نعم
					00	00	لا
					30	12	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 29.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن ممارسة الرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لهم المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية.



شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث والعشرين من المحور الأول

من خلال الشكل رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 70% يرون أن ممارسة الرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لهم المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 30% يرون أنها تحقق لهم ذلك في بعض الأحيان.

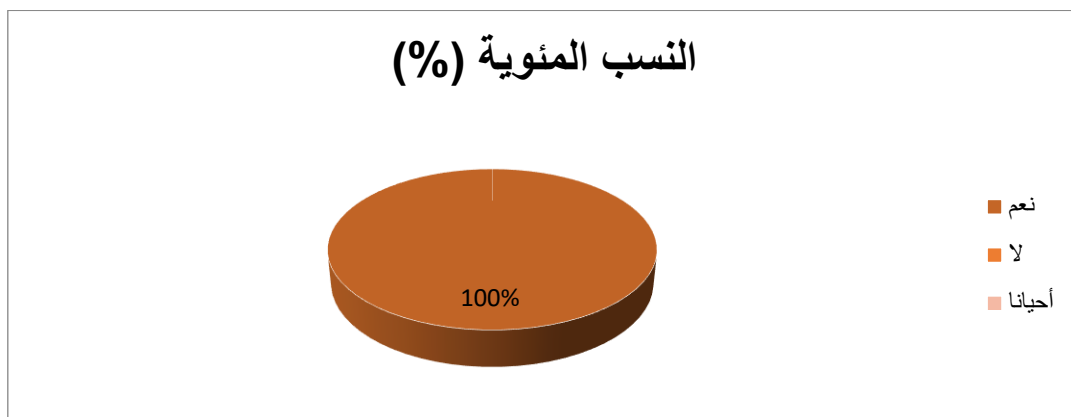
1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: النشاط البدني الترويحي والظروف المهنية لأعوان الحماية المدنية.

السؤال الأول: هل اخترتم مهنة الحماية المدنية عن رغبة منكم ام من خلال توجيه أناس آخرين؟

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين اختاروا مهنة الحماية المدنية عن رغبة منهم.



شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الأول من المحور الثاني

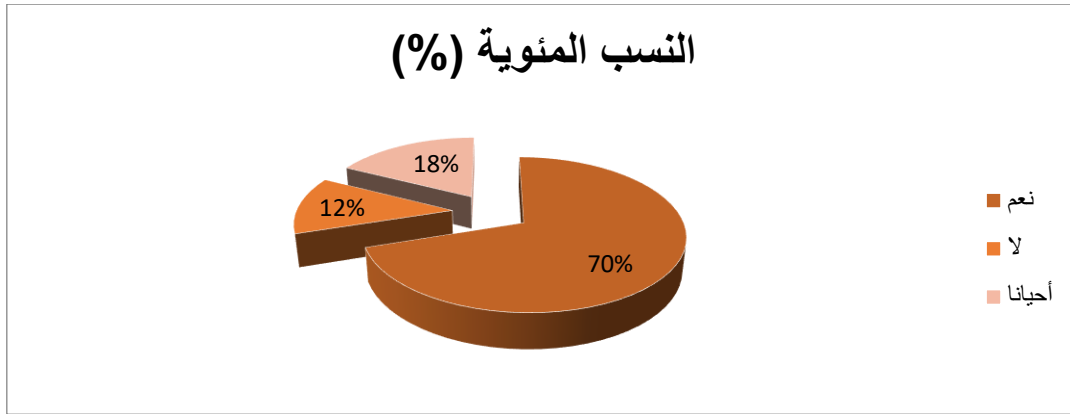
من خلال الشكل رقم 24 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% اختاروا مهنة الحماية المدنية عن رغبة منهم.

السؤال الثاني: هل أنتم راضون على ظروف العمل المحيطة بك؟

جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	24.35	70	28	نعم
					12	05	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 24.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الراضين على ظروف العمل المحيطة بهم.



شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني من المحور الثاني

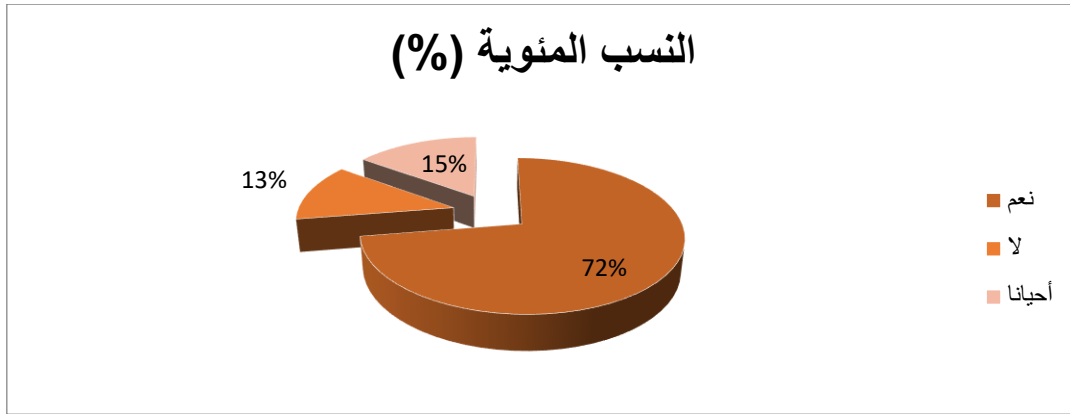
من خلال الشكل رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 70% راضون على ظروف العمل المحيطة بهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% غير راضين عن ذلك.

السؤال الثالث: هل التسيير الإداري في مكان عملكم يشجع على العمل أكثر؟

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	27.65	72	29	نعم
					11	05	لا
					15	06	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 27.65 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن التسيير الإداري في مكان عملهم يشجع على العمل أكثر.



شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث من المحور الثاني

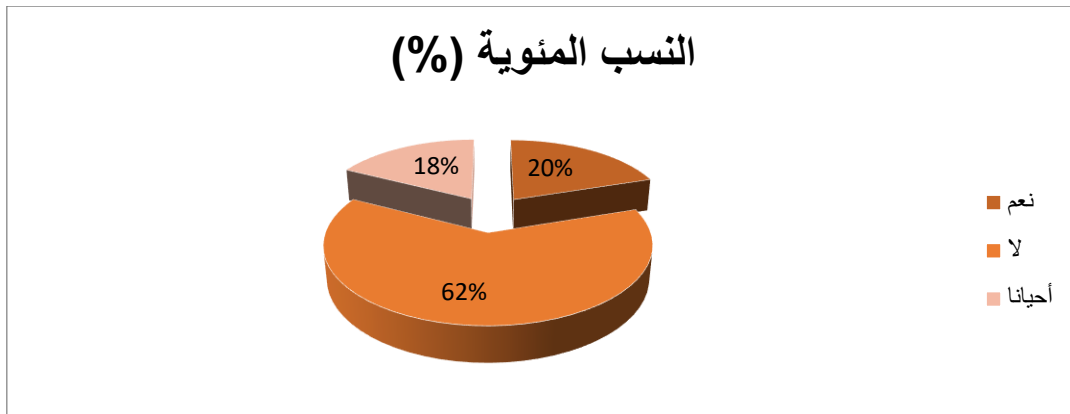
من خلال الشكل رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 72% يرون أن التسيير الإداري في مكان عملهم يشجع على العمل أكثر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 11% لا يرون ذلك.

السؤال الرابع: هل راتبكم يكفي لتسديد متطلبات حياتكم العائلية والشخصية؟

جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	15.35	20	08	نعم
					62	25	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 15.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن راتبهم لا يكفي لتسديد متطلبات حياتهم العائلية والشخصية.



شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع من المحور الثاني

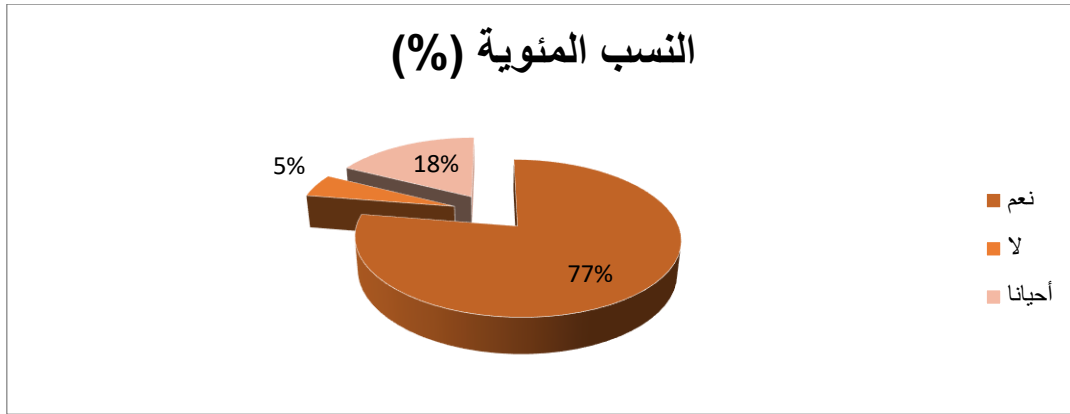
من خلال الشكل رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 62% يرون أن راتبهم لا يكفي لتسديد متطلبات حياتهم العائلية والشخصية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه يكفي في بعض الأحيان.

السؤال الخامس: هل علاقتكم مع الزملاء في العمل جيدة؟

جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	36.05	77	31	نعم
					05	02	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 36.05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن علاقتهم مع الزملاء في العمل جيدة.



شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس من المحور الثاني

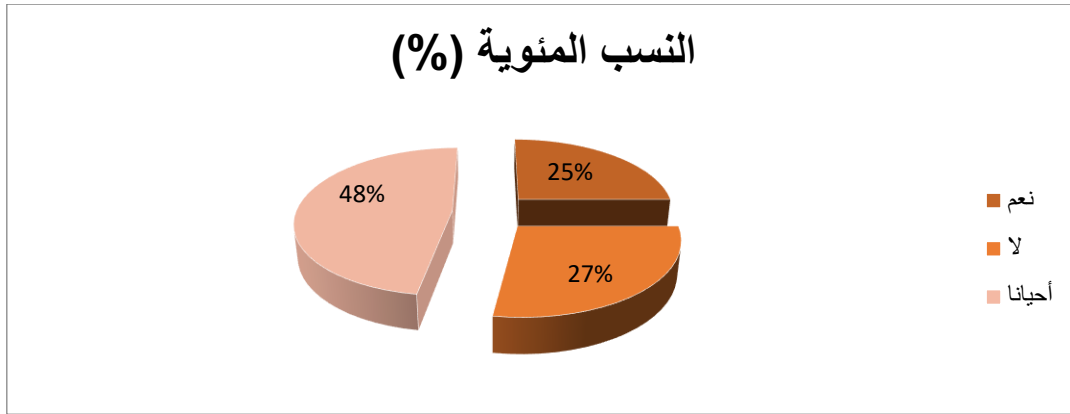
من خلال الشكل رقم 28 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 77% يرون أن علاقتهم مع الزملاء في العمل جيدة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يرون ذلك.

السؤال السادس: كثرة المهام المطلوب إنجازها في وقت ضيق؟

جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
غير دال	02	0.05	5.99	3.65	25	10	نعم
					27	11	لا
					48	19	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 3.65 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية.



شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس من المحور الثاني

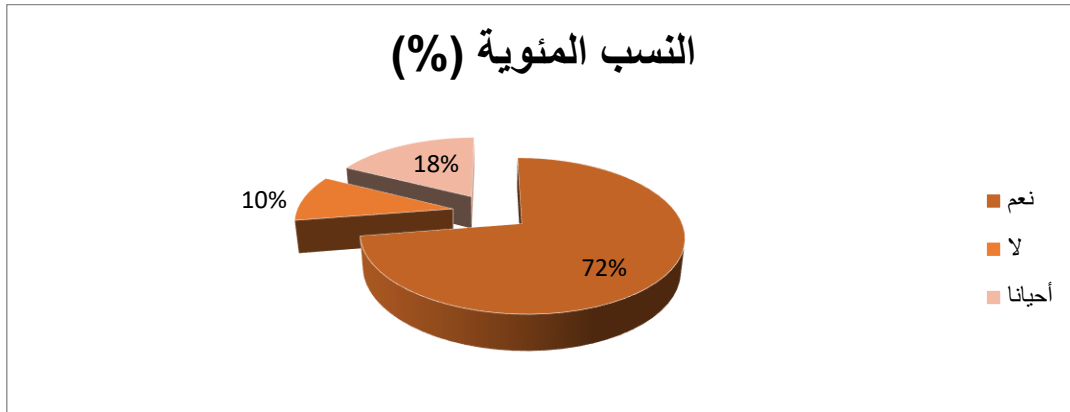
من خلال الشكل رقم 29 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 48% يرون أن المهام تكثر في بعض الأحيان ويطلب منهم تنفيذها في وقت ضيق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% يرون أن المهام كثيرة ويطلب منهم تنفيذها في وقت ضيق.

السؤال السابع: تحضون باحترام من قبل المسؤولين والمواطنين كونكم أعوان الحماية المدنية أي إطار ذو مستوى عالي؟

جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	27.95	72	29	نعم
					10	04	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 27.95 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين تحضون باحترام من قبل المسؤولين والمواطنين أو أي إطار ذو مستوى عالي كونهم أعوان الحماية المدنية.



شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السابع من المحور الثاني

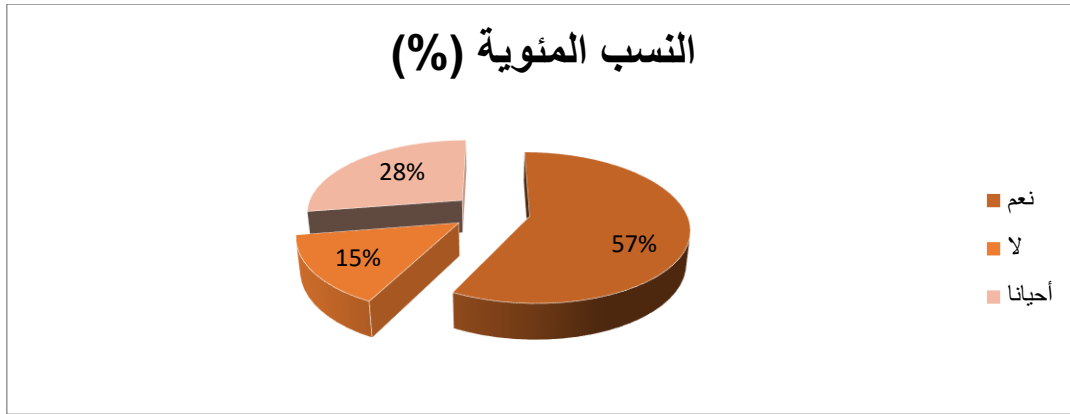
من خلال الشكل رقم 30 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 72% تحضون باحترام من قبل المسؤولين والمواطنين أو أي إطار ذو مستوى عالي كونهم أعوان الحماية المدنية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يحضون بذلك.

السؤال الثامن: تلقون تحفيز مادي ومعنوي من قبل الإدارة الوصية لقاء مجهوداتكم؟

جدول رقم 32 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	11.45	57	23	نعم
					15	06	لا
					28	11	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 32 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 11.45 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يتلقون تحفيزاً مادياً ومعنوياً من قبل الإدارة الوصية لقاء مجهوداتهم.



شكل رقم 31 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثامن من المحور الثاني

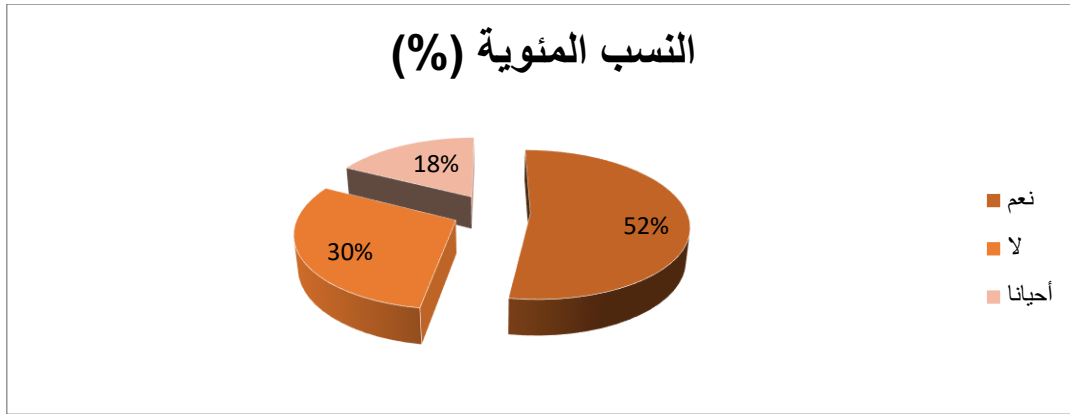
من خلال الشكل رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 57% يتلقون تحفيزاً مادياً ومعنوياً من قبل الإدارة الوصية لقاء مجهوداتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% لا يتلقون أي تحفيز.

السؤال التاسع: هل مستحقاتكم المالية مناسبة والمجهود المبذول من قبلكم؟

جدول رقم 33 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	7.55	52	21	نعم
					30	12	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 33 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 7.55 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن مستحقاتهم المالية مناسبة والمجهود المبذول من قبلهم.



شكل رقم 32 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال التاسع من المحور الثاني

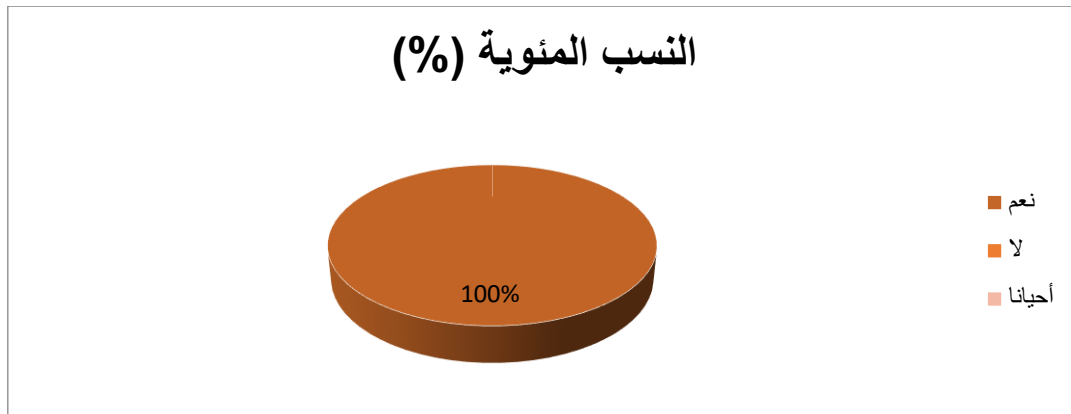
من خلال الشكل رقم 32 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 52% يرون أن مستحقاتهم المالية مناسبة والمجهود المبذول من قبلهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنها متناسبة في بعض الأحيان.

السؤال العاشر: هل تحبون ممارسة الرياضة؟

جدول رقم 34 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 34 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يحبون ممارسة الرياضة.



شكل رقم 33 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال العاشر من المحور الثاني

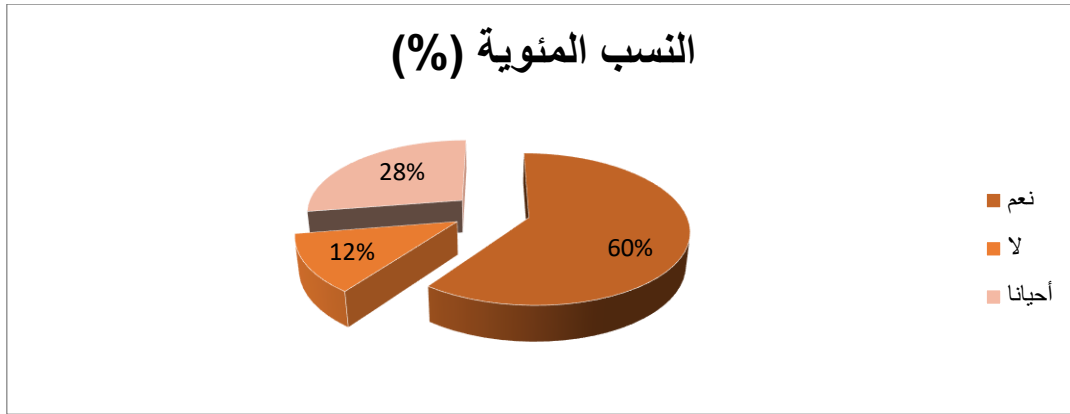
من خلال الشكل رقم 33 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يحبون ممارسة الرياضة.

السؤال الحادي عشر: تمارسون الرياضة لأكثر من مرتين في الأسبوع؟

جدول رقم 35 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	14.15	60	24	نعم
					12	05	لا
					28	11	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 35 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 14.15 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يمارسون الرياضة لأكثر من مرتين في الأسبوع.



شكل رقم 34 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الحادي عشر من المحور الثاني

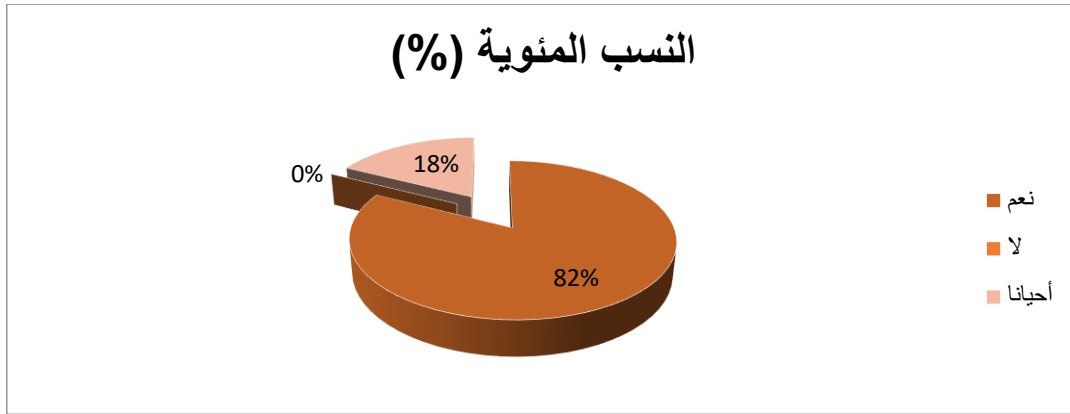
من خلال الشكل رقم 34 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 60% يمارسون الرياضة لأكثر من مرتين في الأسبوع، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يقومون بذلك.

السؤال الثاني عشر: هل ترون ان النشاط الرياضي الترويحي جيدة لكل موظف؟

جدول رقم 36 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	45.35	82	33	نعم
					00	00	لا
					18	07	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 36 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 45.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي جيدة لكل موظف.



شكل رقم 35 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثاني عشر من المحور الثاني

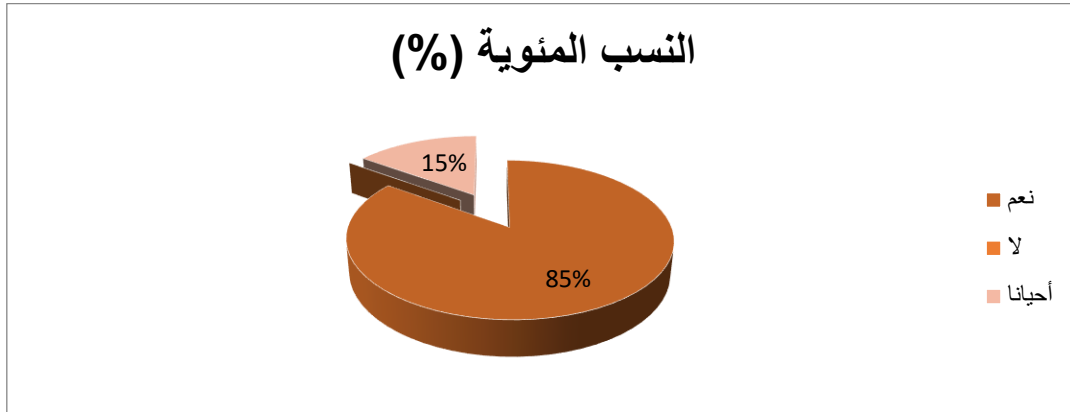
من خلال الشكل رقم 35 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 82% يرون أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي جيدة لكل موظف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنها جيدة للموظف أحياناً.

السؤال الثالث عشر: هل أنتم مع فكرة ان الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه اثناء العمل؟

جدول رقم 37 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	49.4	85	34	نعم
					00	00	لا
					15	06	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 37 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 49.4 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يرون أن الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه أثناء العمل.



شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الثالث عشر من المحور الثاني

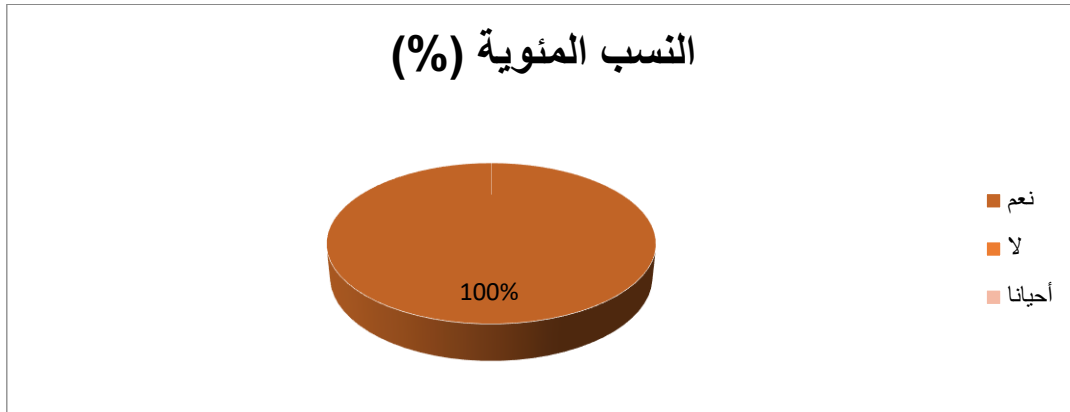
من خلال الشكل رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 85% يرون أن الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه أثناء العمل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يرون أنها تفعل ذلك أحياناً.

السؤال الرابع عشر: تمارسون نشاطاتكم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتكم النفسية والجسدية؟

جدول رقم 38 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 38 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يمارسون نشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية والجسدية..



شكل رقم 37 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الرابع عشر من المحور الثاني

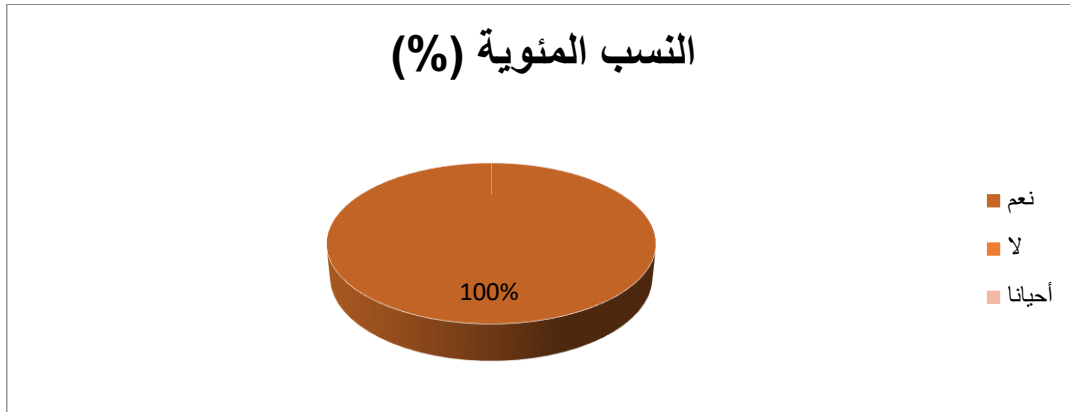
من خلال الشكل رقم 37 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يمارسون نشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية والجسدية.

السؤال الخامس عشر: هل أنتم مع توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات الحماية المدنية؟

جدول رقم 39 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 39 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين يوافقون على فكرة توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات الحماية المدنية.



شكل رقم 38 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال الخامس عشر من المحور الثاني

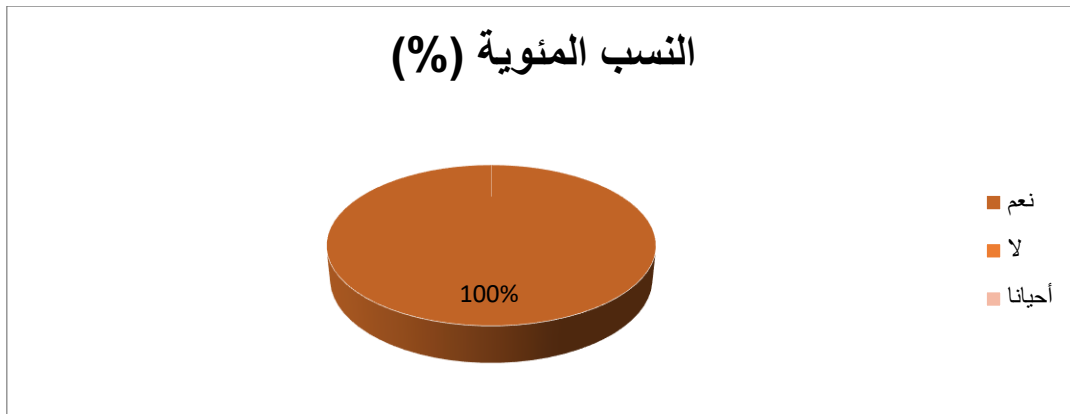
من خلال الشكل رقم 38 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% يوافقون على فكرة توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات الحماية المدنية.

السؤال السادس عشر: تتصحون مرضاكم بممارسة الرياضة كعلاج بديل وفعال؟

جدول رقم 40 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر من المحور الثاني

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	02	0.05	5.99	80	100	40	نعم
					00	00	لا
					00	00	أحياناً
					100	40	المجموع

من خلال الجدول رقم 40 نلاحظ أن قيمة كا² المحتسبة بلغت 80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أعوان الحماية المدنية لصالح الذين ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة كعلاج بديل وفعال.



شكل رقم 39 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال السادس عشر من المحور الثاني

من خلال الشكل رقم 39 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية وبنسبة 100% ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة كعلاج بديل وفعال.

2-الاستنتاجات العامة:

من خلال بحثنا المتواضع نستنتج انه:

- لا يعاني أعوان الحماية المدنية من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر،
- لا يحس أعوان الحماية المدنية بوجود ضغط مهني رهيب ودائم يعرقل أداء مهامهم،
- أعوان الحماية المدنية يرون أن الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه أثناء العمل،
- كل أعوان الحماية المدنية يمارسون نشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية والجسدية،
- كل أعوان الحماية المدنية يوافقون على فكرة توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات الحماية المدنية.

3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج:

3-1- مقارنة ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "لا يعاني أعوان الحماية المدنية من الضغوط المهنية"، ومن خلال الشكل رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 45% لا يعانون من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يعانون من ذلك، أما من خلال الشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 75% لا يحسون بوجود ضغط مهني رهيب ودائم يعرقل أداء مهامهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% يشعرون بذلك، وهذا ما توصلت إليه دراسة بشير بوعلام وبراعة بوزيان، والتي كانت بعنوان: " دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء"، والتي توصلت الي ان النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب.

من هنا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة، لان مهنة أعوان الحماية المدنية هي مهنة مقدسة يسعى افرادها الى مساعدة المجتمع بكافة الوسائل المتاحة وبذلك فانهم لا يعانون من اية ضغوط مهنية نظرا لحبهم لهذه المهنة وشغفهم في تقديم الأفضل دوما.

3-2- مقارنة ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "للنشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الظروف المهنية الصعبة لأعوان الحماية المدنية"، ومن خلال الشكل رقم 33 نلاحظ أن كل أعوان الحماية المدنية ونسبة 100% يحبون ممارسة الرياضة، أما من خلال الشكل رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر من أعوان الحماية المدنية والتي تمثل 85% يرون أن الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه أثناء العمل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15% يرون أنها تفعل ذلك أحيانا، وهذا ما توصلت إليه دراسة خولة احمد وليد وبلردمة محمد امين، والتي كانت بعنوان: " دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية"، والتي توصلت الي ان الأنشطة الترويحية الرياضية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

من هنا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة، وبذلك فإننا نستطيع القول ان جل الأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خاصة تساهم في التخفيف من حدة أي ضغوط سواء كانت مهنية او ضغوط نفسية واجتماعية يمكن ان يتعرض لها أعوان الحماية المدنية في عملهم.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج ان لممارسة النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى أعوان الحماية المدنية، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى مركز لأعوان الحماية المدنية، حيث شملت الدراسة على 40 عون بولاية غيليزان.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

➤ الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفيهية، حيث أنها ذات أهمية نفسية لأعوان الحماية المدنية، كما أن الكادر الجزائري يقل بشكل عام من المشاكل المختلفة والضغوط النفسية.

➤ تعمل الإدارة على تقوية الأنشطة البدنية والفصول بين أعوان الحماية المدنية لتقوية علاقتهم مما ينعكس إيجاباً على تنسيق العمل.

التوصيات والاقتراحات

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها من بحثنا حول دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية (النفسي والاجتماعي) لدى أعوان الحماية المدنية، قررنا تقديم بعض التوصيات، بما في ذلك الحلول المقترحة التي تمهد الطريق لمزيد من البحث العلمي لمعرفة المزيد عن مجموعات المجتمع المهمة التي من خلالها يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفيهية، حيث أنها ذات أهمية نفسية لأعوان الحماية المدنية،
- مساهمة الإدارة في دعم الأنشطة البدنية والترويحية بين أعوان الحماية المدنية لتقوية علاقتهم مما ينعكس إيجاباً على تنسيق العمل،

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أحمد، م. ع. (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. الاردن: مركز الكتاب الثقافي.
- 2) آدم، أ. (2019). دمج ذوي الإعاقة البسيطة في الأنشطة الترويحية. مركز الكتاب الحديث.
- 3) أوزاي، أ. (1994). المراهق والعائلات المدرسية. الرباط: شركة العربية.
- 4) آيت حمودة، ح. (2005). دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. عنابة.
- 5) بغيجة، ل. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حاكيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف. الجزائر.
- 6) البكري، ش. (2019). النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 7) البكري، ش. (2019). النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 8) بلقاسم، م.، & شتوان، ح. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1).
- 9) بميك، خ. (2015). مواجهة ضغوط العمل. مركز الخبرات المهنية للإدارة.
- 10) جرير، س. ز. (1998). ادارة الضغوط من اجل النجاح. مركز الخبرات المهنية للإدارة.
- 11) حسين، س. م. (2020). الضغوط والرضا المهني. دار المعرفة الجامعية.
- 12) حسين، ص. أ. (2020). الترويح وأنشطة الخلاء في التربية البدنية. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 13) زعتر، و. (2012). دور الأنشطة الترويحية في تعديل السلوك اللاتكفي. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 14) شعنبي، ن. ا. (2022). الضغوط المهنية وتقدير الذات. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 15) شلط، أ. م. (2023). الضغوط المهنية والإدارية في المؤسسات الصحفية وانعكاسها على الأداء المهني 'دراسة ميدانية'. دار الجندي للنشر والتوزيع.
- 16) عامر، ط. ع. (2018). الضغوط المهنية وضغوط العمل. مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.

- 17) القبلان، ن. (1900). مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية. مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 18) النعاس، ع. م. (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. منشورات جامعة 7 أكتوبر.
- 19) النوايسة، ف. ع. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

تحت عنوان



دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية

لدى أعوان الحماية المدنية

أعزائي أعوان الحماية المدنية

نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل

موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

دمتم ذخراً للوطن وفخراً لنا جميعاً.

الأستاذ المشرف :

د. علالي طالب

إعداد الطالب :

➤ سحوي كمال

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

المحور الأول: الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية:

1- هل تعاني من القلق والاكتئاب العصبية والتوتر؟

نعم لا احيانا

2- هل فكرتكم في تغيير العمل كفتح عمل خاص؟

نعم لا احيانا

3- هل تعاني من جفاف الفم الارق قبل النوم؟

نعم لا احيانا

4- هل ترجحون إمكانية اصابتكم بمرض السكري او اضطرابات الضغط الدموي؟

نعم لا احيانا

5- تحسون دائما بوجود ضغط مهني رهيب يعرقل أداء مهامكم؟

نعم لا احيانا

6- هل تتخلص من المكبوتات عند ممارسة الأنشطة الترويحية؟

نعم لا احيانا

7- هل استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية؟

نعم لا احيانا

8- هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟

نعم لا احيانا

9- هل تشعر بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية؟

نعم لا احيانا

10- هل تمارس الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك؟

نعم لا احيانا

11- هل تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي؟

نعم لا احيانا

12- هل تتحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم لا احيانا

13- هل تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم لا احيانا

14- هل تشعر بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية؟

نعم لا احيانا

15- هل تتغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي؟

نعم لا احيانا

16- هل تتغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك للأنشطة الترويحية؟

نعم لا احيانا

17- هل تشعر بالحماس للقيام بمهامك بعد ممارستك الأنشطة الترويحية؟

نعم لا احيانا

18- هل تتحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي؟

نعم لا احيانا

19- هل تشعر بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي الترويحي؟

نعم لا احيانا

20- حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات؟

نعم لا احيانا

21- هل النشاط الترويحي يساعدك على تحقيق التوازن النفسي كالشعور؟

نعم لا احيانا

22- هل تشعر بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم لا احيانا

23- هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية؟

نعم لا احيانا

المحور الثاني: النشاط البدني الترويحي والظروف المهنية لدى أعوان الحماية المدنية:

1- هل اخترتم مهنة الحماية المدنية عن رغبة منكم ام من خلال توجيه أناس آخرين؟

نعم لا احيانا

2- هل أنتم راضون على ظروف العمل المحيطة بك؟

نعم لا احيانا

3- هل التسيير الإداري في مكان عملكم يشجع على العمل أكثر؟

نعم لا احيانا

4- هل راتبكم يكفي لتسديد متطلبات حياتكم العائلية والشخصية؟

نعم لا احيانا

5- هل علاقتكم مع الزملاء في العمل جيدة؟

نعم لا احيانا

6- كثرة المهام المطلوب إنجازها في وقت ضيق؟

نعم لا احيانا

7- تحضون باحترام من قبل المسؤولين والمواطنين كونكم أعوان الحماية المدنية أي إطار ذو مستوى عالي؟

نعم لا احيانا

8-تلقون تحفيز مادي ومعنوي من قبل الإدارة الوصية لقاء مجهوداتكم؟

نعم لا احيانا

9-مستحقاتكم المالية مناسبة والمجهود المبذول من قبلكم؟

نعم لا احيانا

10-هل تحبون ممارسة الرياضة؟

نعم لا احيانا

11-تمارسون الرياضة لأكثر من مرتين في الأسبوع؟

نعم لا احيانا

12-هل ترون ان النشاط الرياضي الترويحي جيدة لكل موظف؟

نعم لا احيانا

13-هل أنتم مع فكرة ان الرياضة تمتص الضغط المهني الذي تعانون منه اثناء العمل؟

نعم لا احيانا

14-تمارسون نشاطاتكم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتكم النفسية والجسدية؟

نعم لا احيانا

15-هل أنتم مع توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات الحماية المدنية؟

نعم لا احيانا

16-تتصحون مرضاكم بممارسة الرياضة كعلاج بديل وفعال؟

نعم لا احيانا

نشكركم على تعاونكم معنا



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



معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
الرقم: 2023 / 03 / 144

إلى السيد(ة): مدير الحماية المدنية
لولاية غليزان

الموضوع : ترخيص

يشهد رئيس القسم بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم بأن:
الطالب (ة) سحوي كمال .
المزاد (ة) بتاريخ: 1996/09/26 بـ مازونة - ولاية غليزان
المسجلة في: السنة الثانية ماستر.
تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي .
مدعو(ة) لتحضير مذكرة تخرج للسنة الثانية ماستر ترويحي . بقسم التربية البدنية والرياضية . للسنة
الجامعية 2023/2022 وعليه نرجو من سيادتكم المحترمة الترخيص للطلاب بالتسهيل له لإعداد مذكرة التخرج .

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

رئيس القسم
رئيس قسم التربية البدنية والرياضية
المصنف الأستاذ د. حريش براهيم

مصلحة الحماية
مصلحة الإدارة
والإمداد
رئيس مصلحة الإدارة والإمداد
الولاية: غليزان

مستغانم: 2023/01/29

قسم : التربية البدنية والرياضية
الرقم: 2023 /01/177

إلى السيد (ة): مدير الحماية المدنية فرع بلدية ما زونة
ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية . نرجو من سيادتكم
المحترمة تسهيل مهمة لـ :

الطالب : سحوي كمال .

تاريخ و مكان الازدياد : 1996/09/26 بـ : مازونة - ولاية غليزان .

المسجل (ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي ترويحي للسنة الجامعية 2022/2023 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم
الرياضية
التربية البدنية و الرياضية
اتضاء الأستاذة حريش براهيم





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

