

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مسغاتم -
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي

عنوان

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات

النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

دراسة ميدانية أجريت على مستوى مركز الحماية المدنية - ولاية سعيدة أولاد إبراهيم -

إعداد الطلبة :

❖ خوجة احمد وليد

❖ بلرمدة محمد امين

الأستاذ المشرف :

د. حمزاوي

السنة الجامعية

2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشكر والتقدير

قال تعالى: « ولئن شكرتم لأزيدنكم »

نحمد الله سبحانه وتعالى على فضله ومنه ومنحه إيانا العزيمة وقوة الإرادة ويد العون حتى تمكنا من إنجاز هذا العمل الذي نتمنى أن ينفعنا وينفع غيرنا به.

وعملا بقول النبي عليه الصلاة والسلام: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

يسرنا أن نتقدم بخالص الشكر والعرفان ووافر الامتنان للأستاذ المشرف

د/ حمزاوي

على ما بذله من جهد وما تحمله من مشقة، ونحن العارفات بفضلته المستضيئات بعلمه العاجزات على القيام بشكره نسأل الله العلي القدير أن يجعل كل عمله في ميزان حسناته. كما لا ننسى أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية الذي يعجز اللسان حقا عن شكرهم وما يسعنا أن نقول لهم سوى:

لو أننا أوتينا كل بلاغة وأفنينا بحر النطق في النظم والنثر

لما لنا بعد القول إلا مقصرين ومعترفين بالعجز عن واجب الشكر

فشكرا أساتذتنا الكرام على ما قدمتم لنا من مساعدة

وأخيرا لا ننسى كل من مدا لنا يد العون من قريب أو بعيد وخاصة بن مبارك كمال، طيبي

رضا، لمساعدتهم لنا لإنجاز هذا العمل، فشكرا لهما.

وإلى كل من له الفضل في إنجاز هذا العمل من فكرة موصية أو كلمة محفزة.

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:
بعدهما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم ييخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلىأبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي وإلى كل الأهل والأقارب و الأصدقاء .

إلى قارئ هذا الإهداء.

خوجة احمد وليد

إهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذا الكون أسرتي الحبيبة إلى الذي علمني الصبر و

المثابرة لارتقاء أعلى درجات صرح العلم و المعرفة إلى قدوتي في الحياة أبي الكريم

إلى صاحبة الفضل أمي بارك الله في عمرها و حفظها و أفاض في عطائها

إلى إخوتي و أخواتي

إلى ثروتي في الحياة أصدقائي و رفاق دربي

إلى جميع أساتذة التربية البدنية الرياضية

و في الأخير أرجو من الله تعالى أن يجعل هذا العمل نافعا يستفاد منه جميع الطلبة المقبلين

على التخرج

بلرمدة محمد أمين

محتويات البحث

محتوى البحث

| الصفحة | العنوان |
|--|--------------------------------------|
| ب | شكر وتقدير |
| د | إهداء |
| هـ | محتويات |
| هـ | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| | ملخص البحث |
| أ - ب | الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة |
| 01 | مقدمة |
| 03 | مشكلة البحث |
| 04 | الفرضيات |
| 05 | أهداف البحث |
| 05 | أهمية البحث |
| 05 | أسباب اختيار الموضوع |
| 06 | مصطلحات ومفاهيم الدراسة |
| 07 | الدراسات السابقة والمشابهة |
| الباب الأول الجانب النظري | |
| الفصل الأول : الأنشطة الترويحية | |
| 12 | تمهيد |
| 12 | مفهوم الترويح |
| 13 | أنواع الترويح |
| 13 | أقسام الأنشطة الترويحية |
| 17 | أهمية الترويح |
| 36 | أنواع الترويح |
| 18 | العوامل المؤثرة في الترويح |
| 20 | دوافع الترويح |
| 22 | الترويح الرياضي |
| 22 | أنشطة الترويح الرياضي |
| 23 | خصائص الترويح الرياضي |
| 24 | مميزات النشاط الترويح الرياضي |

| | |
|----|--|
| 25 | خلاصة |
| | الفصل الثاني الضغوط النفسية |
| 27 | تمهيد |
| 27 | مفهوم الضغط النفسي |
| 28 | أنواع الضغط النفسي |
| 28 | مصادر الضغوط النفسية |
| 29 | النظريات المفسرة للضغوط النفسية |
| 34 | القلق |
| 35 | الإحباط |
| 36 | التوتر النفسي |
| 37 | مجموعة الحقائق عن الضغوط |
| 37 | أسباب مواجهة الضغوط |
| 39 | العوامل النفسية و الاجتماعية المسببة للضغوط |
| 40 | الخلاصة |
| | الفصل الثالث أعوان الحماية المدنية |
| 58 | تمهيد |
| 59 | مفهوم الحماية المدنية |
| 59 | تعريف الحماية المدنية |
| 59 | تعريف أصحاب الحماية المدنية |
| 60 | تاريخ الحماية المدنية |
| | تاريخ المنظمة الدولية للحماية المدنية |
| 62 | العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية |
| 63 | مهام عون الحماية المدنية |
| 65 | خصائص ومهام عون الحماية المدنية |
| 65 | الخلاصة |
| | الفصل الثالث إجراءات البحث |
| 61 | منهج البحث |
| 62 | مجتمع الدراسة |
| 62 | عينة البحث |
| 62 | متغيرات البحث |
| 62 | مجالات البحث |
| 63 | أدوات البحث |
| 64 | الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة |
| | الفصل الرابع: عرض وتحليل و مناقشة النتائج |
| 72 | عرض و تحليل النتائج |

| | |
|--------|-------------------------------|
| 89 | مناقشة النتائج في ظل الفرضيات |
| 92 | استنتاج عام |
| 93 | الاقتراحات و التوصيات |
| 95 | خاتمة |
| 97 | المراجع |
| 10-102 | الملاحق |

قائمة الجداول

| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان | 65 |
| 02 | يمثل نسبة مدى تخلص الحماية المدنية من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الرياضية | 72 |
| 03 | يمثل نسبة إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وزيادة الاستقرار النفسي | 74 |
| 04 | يمثل إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص اللعب الجماعي و مساعدته في التخفيف من حدة الضغط النفسي. | 75 |
| 05 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص شعور بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية. | 77 |
| 06 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن النفس. | 78 |
| 07 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص التسامح مع زملاء عند المضايقة في القيام بالنشاط الرياضي. | 80 |
| 08 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص التحرر من الخوف بعد القيام بالأنشطة الرياضية الترويحية. | 81 |
| 09 | يمثل نسبة وإجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص الإصرار على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية. | 83 |
| 10 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص شعور بالسعادة والفرح عند مشاركة زملاء للأنشطة الترويحية. | 84 |
| 11 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص التغلب على المشاكل عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي | 86 |
| 12 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص التغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك النشاط الرياضي الترويحي. | 87 |
| 13 | يمثل نسبة وإجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص الشعور بالحماس لقيام بمهام بعد ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية. | 90 |
| 14 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص فيما يخص التحكم في الأعصاب أثناء | 92 |

| | | |
|----|---|----|
| | ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي. | |
| 93 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص الشعور بالمتعة عند اقتراب وقت لأداء النشاط الترويحي الرياضي. | 15 |
| 95 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص اللعب في وقت الفراغ و دوره في التخفيف من الانفعالات. | 16 |
| 96 | مثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص النشاط الترويحي و مساعدته على التحقيق التوازن النفسي كالشعور | 17 |
| 97 | يمثل نسبة و إجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص الشعور بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية | 18 |
| 98 | يمثل نسبة وإجابات أعوان الحماية المدنية فيما يخص اعتبار أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية. | 19 |

قائمة الاشكال

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تخلص من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية | 73 |
| 02 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية. | 75 |
| 03 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اللعب الجماعي يساعدك في التخفيف من حدة الضغط النفسي. | 76 |
| 04 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية. | 78 |
| 05 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك | 79 |
| 06 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي | 81 |
| 07 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية. | 82 |
| 08 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية. | 84 |
| 09 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية. | 85 |
| 10 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي. | 87 |
| 11 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تغلب المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك النشاط الرياضي الترويحي | 88 |
| 12 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالحماس لقيام بمهامك بعد ممارستك للأنشطة الترويحية. | 89 |

| | | |
|----|---|----|
| 90 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي | 13 |
| 91 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالمتعة عند اقتراب وقت لأداء النشاط الترويحي الرياضي | 14 |
| 93 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تخفيف من الانفعالات. | 15 |
| 94 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص النشاط الترويحي يساعدك على التحقيق التوازن النفسي كالشعور. | 16 |
| 96 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور الثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. | 17 |
| 99 | يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اعتبار أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية | 18 |

ملخص البحث:

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 تخفيف 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 و القلق و الإحباط.

وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية وهذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى إجابات عن أسئلتنا , وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي حيث يعرف احد أشكال التحليل و التغيير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة و تلخص الأساليب الإحصائية فيمايلي : 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 , وان النشاط الترويحي الرياضي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية و التقليل من القلق و الإحباط و الإحساس بالراحة.

وبذلك تكون نسبة تحقق فروض البحث بنسبة إيجابية وقد فسرت النتائج ونوقشت على ضوء مقابلتها بالفرضية و مقارنتها بالدارسات السابقة و المشابهة و بذلك تكون نسبة تحقق الفروض كاملة .

Summary of the study:

This research covered a study entitled "The role of recreational sports activities in reducing stress Psychological at the civil protection agents As one of the objectives of this study is to know the stressors Psychological at the Civil Protection Center in saida baloul , showing The role of recreational sports activity In skipping Different Psychological obstacles Knowing the importance of recreational sports activity to reduce psychological pressures Show some scientific facts and disclosure On the issue of the role of recreational sports activity in reducing psychological pressures of civil protection agents We have developed the following hypotheses Recreational sports activities have a role in reducing the psychological pressure of civil protection agents That is, the contribution of recreational sports activity to reduce psychological tension, anxiety and frustration , We have used in our research this questionnaire directed to the civil protection agents This is to collect information that helps us find answers to our questions The study adopted the descriptive approach whereby it defines one of the forms of organized scientific analysis and change to describe a phenomenon or problem Specific and quantitatively depicted by collecting data and codified information about the phenomenon or problem The statistical methods are summarized below Ka 2 tabular test, level of significance, and degree of freedom The final results showed that sports recreational activities have a role in reducing psychological pressures among the civil protection agents, and that sports recreational activity works to release the pressures and nervous tension associated with the professional life of civil protection agents and reduce anxiety, frustration and a sense of comfort. Thus, the percentage of fulfillment of the research hypotheses is a positive rate, and the results have been interpreted and discussed in light of their interview with the hypothesis and comparing it to previous and similar studies, and thus the percentage of achieving the hypotheses is complete.

Résumé de l'étude

Cette recherche a couvert une étude intitulée Le rôle des activités sportives récréatives dans la réduction du stress Psychologique chez les agents de la protection civile Comme l'un des objectifs de cette étude est de connaître les stressseurs psychologiques au Centre de protection civile de saida baloul, montrant Le rôle des sports récréatifs activité En sautant Différents obstacles psychologiques Connaître l'importance de l'activité sportive récréative pour réduire les pressions psychologiques Montrer quelques faits scientifiques et révélation Sur la question du rôle de l'activité sportive récréative dans la réduction des pressions psychologiques des agents de la protection civile Nous avons développé les hypothèses suivantes Activités sportives récréatives ont un rôle dans la réduction de la pression psychologique des agents de la protection civile C'est-à-dire la contribution de l'activité sportive de loisir pour réduire la tension psychologique, l'anxiété et la frustration, Nous avons utilisé dans nos recherches ce questionnaire destiné aux agents de la protection civile Ceci est pour collecter des informations rmation qui nous aide à trouver des réponses à nos questions L'étude a adopté l'approche descriptive par laquelle elle définit l'une des formes d'analyse scientifique organisée et de changement pour décrire un phénomène ou un problème Spécifique et quantitativement dépeint par la collecte de données et d'informations codifiées sur le phénomène ou le problème. les méthodes statistiques sont résumées ci-dessous: test tabulaire Ka 2, niveau de signification et degré de liberté. Les résultats finaux ont montré que les activités récréatives sportives ont un rôle dans la réduction des pressions psychologiques parmi les agents de la protection civile, et que les activités récréatives sportives contribuent à libérer les les tensions nerveuses associées à la vie professionnelle des agents de la protection civile et réduisent l'anxiété, la frustration et le sentiment de confort.

Ainsi, le pourcentage de réalisation des hypothèses de recherche est un taux positif, et les résultats ont été interprétés et discutés à la lumière de leur entretien avec l'hypothèse et en la comparant à des études antérieures et similaires, et donc le pourcentage de réalisation des hypothèses est complet.

مقدمة

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ , وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا إنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية , ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية و البهجة و إزالة التوتر و الاسترخاء و الصحة واللياقة , الخبرة الجمالية , الإثارة والتنافس و الجهد البدني , الانجاز الشخصي والتنافس الشريف , التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد و تكاد تسحق شخصيته الإنسانية و يميل الإنسان بالفطرة إلى حب اللهو و اللعب إذ يجد اللذة الكاملة في اللعب مع الغير حيث أن روح المنافسة والربح و الخسارة هي من سمات الممارسة الرياضية والتي يتوجه إليها الفرد بغية تحقيق مساع مختلفة منها الفيزيولوجية والاجتماعية إلى جانب الراحة النفسية التي تغيب في معظم الحالات حيث يحس بالتوترات واضطرابات تؤثر سلبا على نفسية هذا الأخير .

و يعد أصحاب مهنة أعوان الحماية المدنية أكثر معاناة نسبية من غيرهم من الضغوط النفسية لما تتطلب عليه هذه المهنة من متاعب وأعباء ومسؤوليات و مطالب مستمرة من المجتمع حيث تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لانجازها وإذا زاد العبء الذي يفوق القدرة على التحمل، فيجعل الفرد يعجز على التكيف معها ويسبب له ضغطاً نفسياً و

يضطّر أفراد الحماية المدنية لمواجهة المواقف الصعبة إلى البحث عن أهم السبل من أجل المحافظة على استقراره وتوازنه النفسي ، وعليه عون الحماية المدنية يواجه الضغوط محاولاً التعامل معها و تخفيف أثارها وحلها , فيستخدم من أجل ذلك الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة لخفض حدة التوتر والقلق و الإحباط الذي يشعر به .

ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه على البحث عن دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و التي نهدف من خلالها إلى إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من القلق و الإحباط و التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية والفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة

في البحث العلمي, لذلك قسمنا دراستنا إلى بابين, الأول كان نظري والثاني كان تطبيقي حيث الباب النظري يتكون من ثلاثة فصول, الفصل الأول يتمحور حول الأنشطة الترويحية , و الفصل الثاني تناولنا فيه الضغوطات النفسية أما بالنسبة للفصل الثالث تناولنا فيه الحماية المدنية .

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين الفصل الأول يحتوي على طرق ومنهجية البحث والفصل الثاني يدور حول عرض النتائج وتحليلها واستنتاجاتها , وفي الأخير توصلنا إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية ليا دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

مشكلة البحث

يعتبر النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية على حياة الفرد وخاصة على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك للتقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها.

إن النتائج السلبية التي تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعوان الحماية المدنية، ينبغي عدم إغفالها وغض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط , لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومضاعفتها وبالتالي محاولة الوصول لأفراد الحماية المدنية إلى التكيف الايجابي مع هذه الضغوط النفسية.

النشاط البدني الترويحي يعتبر احد الدعائم الأساسية في تكوين الأفراد في مختلف الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية عملا على الرقي والازدهار والتطور الاجتماعي، ولقد اهتمت الدول المتقدمة بالترويح لإدراكها بأنه يعد افضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية.

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

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

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

وبما أن النشاط البدني الترويحي يلعب دورا هاما في تحقيق الأغراض الصحية و النفسية والاجتماعية فالفرد يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في التكيف مع الضغوط النفسية واندماج عون الحماية المدنية في محيطه الاجتماعي، والدور الذي يعطيه هذا الأخير في التقبل الاجتماعي وكذا تقبل الضغوطات عن طريق اتخاذ أعوان الحماية المدنية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي كوسيلة لتقليل والتخلص من الضغوطات النفسية . بحيث نستخلص أن النشاط البدني الترويحي هو اختصاص من اختصاصات التربية البدنية وهذا يؤدي بنا الى طرح التساؤل العام :

وتحت غطاءه تندرج أسئلة أخرى فرعية وهي :

1-هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية؟

2-هل يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية؟

3-هل النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية ؟

2-فرضيات البحث :

1-2الفرضية العامة :

النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية ؟

2-2 الفرضيات الجزئية

1-2-2 يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .

2-2-2 يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية .

2-2-3 للنشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية .

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

3- أهداف البحث :

- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط الرياضي البدني الترويحي ودوره في الوقاية .
- معرفة كل الضغوطات النفسية التي تصادف أعوان الحماية المدنية.
- تعطي مؤشر على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية .
- تكوين صورة ايجابية لأعوان الحماية المدنية ومدى أهميتهم في المجتمع .
- إبراز الضغوطات النفسية وتأثيراتها على مزاوله مهنة أعوان الحماية المدنية

4- أهمية البحث :

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

5-أسباب اختيار الموضوع :

- إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي ومدى فاعليته على أعوان الحماية المدنية.
- انتشار مرض covid-19 الذي أدى في بذل جهد كبير وإرهاق لأعوان الحماية المدنية مما سبب الضغوطات النفسية لديهم.
- نقص الدراسات والبحوث في مثل هذا الموضوع.

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

يعد تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث العلمي أمرًا ضروريًا لما له من أهمية ومكانة متميزة في بناء البحث وتحديده بدقة، فهو بمثابة الأساس الذي يسير وفقه البحث ، فكلما اتسم هذا التحديد بالدقة تمكن الباحث من إجراء بحثه على أساس علمي سليم، مما يسهل إدراك المعاني والأفكار التي يعبر عنها الباحث، وتتضمن دراستنا ثلاثة مفاهيم أساسية لا بد من تحديدها وهي :الأنشطة الرياضية الترويحية ، الضغوطات النفسية ، أعوان الحماية المدنية.

1-6 الأنشطة الرياضية الترويحية :هي لفض يطلق على نشاط بدني الذي يختاره ويمارسه الفرد بنفسه ويقوم به في الفراغ بهدف تحقيق متعة وسرور على نفسه والآخرين

2-6 الترويح : يدل على إشباع حاجات الإنسان الأساسية كالطعام أو الحاجة إلى الأمن والطمأنينة أو الابتكار أو المغامرة وغيرها من الحاجات للإنسان .
والترويح يشمل كل ما يقوم به الإنسان مجرد رغبته في ذلك على ان يكون هذا النشاط إنسانياً مقبولاً نافعا .(قاسم حسن حسين ، 1998)

3-6 الترويح الرياضي: هو احد أنواع الأنشطة الترويحية، وقد أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، التي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فعالية وإنتاجية أف ا رده وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته..(مجمع اللغة العربية ، 2004، صفحة 100)

4-6 تعريف الضغوطات النفسية :

أ/ نظريا : هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط النفسية من يعرف بأنها تعبير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة حادة ومستثمرة.

ب/ إجرائيا : هي إحدى عناصر التي تعيق حياة نتيجة عدة عوامل تؤدي إلى تأثيرات سلبية عدة منها : الإجهاد العقلي و البدني ، الإنهاك التي لا يستطيع الفرد التكيف معه .

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

ويرى مالك حراف MCCREPH 1970 : إن الضغوط تعتبر عن خمل مدرك بين المطالب و
الإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية القلق و الغضب و الإحباط
أما لازارس 1993 LAZARUS فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف
التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفيزيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة
مواجهتها.

5-6 تعريف الحماية المدنية: الحماية المدنية مرفق مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات موضوع
تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية, وإن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة
التطورات التكنولوجية والنمو الديموغرافي للبلاد , حيث تتمتع بتنظيم إداري (تقني علمي)
الإنسانية المنوطة به. (د. عمار بوضياف، 2007، صفحة 300)

7 -الدراسات السابقة والمشابهة:

1 - 7 الدراسة الأولى :

دراسة بوزيدي - منير 2006 : بعنوان : " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من
حالات القلق عند الطلبة الجامعيين"

حيث سعى الباحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

معرفة الأوقات التي يكون فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا.

معرفة العوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة الترويحية
الرياضية

التعرف على حجم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ وميول الطالب في اتخاذ الأنشطة
الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام وحالات القلق بشكل
خاص

استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولجمع البيانات والمعلومات استخدم الاستبيان،
الاختبار، المقابلة.

2-7 الدراسة الثانية- :

دراسة قام بها الباحثان حاج محمد دواجي الحبيب و شرفة عبد القادر بجامعة مستغانم تحت
عنوان : أثر الترويح الرياضي عمى بعض الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

أساتذة التعليم الثانوي.

مشكلة الدراسة :

الترويح الرياضي يعد أفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ و الذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و المعرفية .

أهداف البحث إلى :

* معرفة درجة القلق الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي ومعرفة

درجة الاكتئاب لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي

* معرفة الظروف الإحصائية في سمة القلق لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين

للترويح الرياضي .

* معرفة الظروف الإحصائية في سمة الاكتئاب لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين

للترويح الرياضي.

فرضيات البحث :

الفرض العام : للترويح الرياضي أثر في التقليل من مهمة القلق و الاكتئاب لدى عينة البحث

قيد الدراسة

الفرضيات الجزئية :

يتم الممارسون للترويح الرياضي بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين .

منهج البحث:

بحث مسحي أجري عمى أساس التعميم الثانوي 50-60 سنة بمازونة ولاية غليزان

عينة البحث :

80 أستاذ التعليم الثانوي 50-60 سنة بمازونة ولاية غليزان

أهم النتائج : -

في ضوء النتائج المتحصل عليها وبعد المعالجة الإحصائية وفي ضوء أهداف البحث و

فروض أمكن الباحثان استخلاص مجموعة من الاستنتاجات وهي على النحو التالي :

* يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة قلق أقل.

* يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة اكتئاب عالية .

الجانب التمهيدي : الاطار العام للدراسة

3-7 الدراسة الثالثة - :

دراسة الطالب بن لزرق إبراهيم مستغانم 2011 - 2012:

تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية"

دراسة أجريت على كبار السن 40 - 50 سنة

المشكلة:

هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن.
ما هي أهم و أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من
الضغوطات النفسية .

أهداف البحث :

إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي و أهميته في تحسين الحالة النفسية للأفراد.
التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الترويحية في التعامل و كسب ثقة الغير و روابط
الصلة و التفاهم بين الأشخاص .

الفرضيات :

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن .
الرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الترويحية المفضل ممارستها لهذه الفئة للتقليل من
الضغوط النفسية.

عينة البحث 20 : فرد

منهج البحث : وصفي.

تعليق : تشابهت هذه الدراسة نوع ما مع دراستنا من حيث إن النشاط الرياضي يقلل

من الضغوطات النفسية بشكل عام

النقد: فعلا يمكن لكبار السن ممارسة الأنشطة الترويحية لكن هذا سينعكس عليهم سلبا خاصة

الذين يعانون من الأم ا رض المزمنة فعليه يمكن التخفيف من حجم العمل الذي يقومون به

مقارنة بصغار السن الذين يتحملون نوعا ما.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

الأنشطة الرياضية الترويحية

تمهيد :

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها و عادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع .فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الاتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد ، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة المترنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح و تصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة .

1- مفهوم الترويح : ان كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية , بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ , اللهو , اللعب وهي في اللغة العربية من فعل راحَّ ومعناها السرور والفرح .

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

- غوردن (gorden) ان الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات فراغ .
- وبالنسبة لتعريف أوجي Augé تسليات وانشغالات نتعاطاها بمحض إرادتنا أثناء وقت لا يجوز العمل العادي .

وبينما يرى كراوس Krous أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. (الحمامي، 2013)

1-2 أنواع الترويح :

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

1-2-1 نشاط ترويحي فعال : *loisir actif* - ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم.

1-2-2 نشاط ترويحي غير فعال : *loisir passif* - وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (Lain touraine, 1969, p. 265, p. 2).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية و تراويح جماعية أما ريلتر فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى مايلي:

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

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

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

1-3 أقسام الأنشطة الترويحية

1-3-1 الترويح الثقافي: يشتمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو الراديو والتلفزيون.

2-3-1 الترويح الفني: أو الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالباً بالهواية التي لا تكون تكاليفها باهظة ومن أنواع الهوايات: جمع الطوابع والأشياء الأثرية، هوايات التعلم والتصوير، هوايات الابتكار وفن الزخرفة... الخ. (إبراهيم الفقي إدارة الوقت ط دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1998 ص 09)

3-3-1 الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب، الجلوس في المقهى... الخ. (خفاهي محمد عبد السلام ، 1993 ، صفحة 25)

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

4-3-1 الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة واكتساب الاعتماد عن النفس والعمل مع الجماعة ويمكن وهناك عدة أنواع للأنشطة الخلوية منها: النزاهات والرحلات، التجوال والترحال أو السياحة الترويحية، الصيد، المعسكرات مثل الكشافة... الخ. (خفاهي محمد عبد السلام ، 1993)

5-3-1 الترويح العلاجي: الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالمسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة. (حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998 ، صفحة 34)

6-3-1 الترويح التجاري: هو مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات محمد خطاب 1982 ، صفحة 64.65.66)

7-3-1 الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

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

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

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

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

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

1-3-8 الترويح والاسترخاء : يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللعب

والترويح الأنشطة البدنية عمى وجو العموم تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستحمام النفسي.

والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها القدرة الإيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد.

- بعض الأفراد يفضلون الاسترخاء عن طريق الأنشطة البدنية كالهرولة أو لعب الجولف أو التنس بينما يحقق البعض الآخر الاسترخاء عن طريق الاستغراق في عمل عقلي كقراءة كتاب يستحث الفكر أو لعب الشطرنج أو حل مسابقة للكلمات المتقاطعة.

- وهناك أنشطة أخرى للاسترخاء والترويح عن النفس كالاستمتاع بأحلام اليقظة بالاستلقاء على شاطئ البحر، أو مشاهدة سلبية لموقف كوميدي في التلفزيون .

- ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة من ممارسة الترويح، فالترويح ألوان قادراً عمى استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر والمتعة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل المتعب إلى عقلية متفتحة وعلى تحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة.

-والحاجة إلى الاسترخاء أحد الحاجات المهمة للأفراد بعد عناء يوم عمل مرهق أو في أعقاب خبرة انفعالية منزعة أو بعد واجب ثقيل أو ممل لمدة طويلة. (جمال درويش وأمين الخوني 2001 ص 191-192)

4-1 أهمية الترويح :

- تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية وللترويح إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:
- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.(محمد علي محمد 1985 ، ص 22)

وترى تهاني عبد السلام "أن تحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان دون اعتبار للجنس أو العصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي كما يرى الباحثون في مجال الترويح و الصحة النفسية أن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول و الاتجاهات و إشباع حاجاته النفسية.

وفي دراسة أجريت على طلاب المدارس و الكليات بالولاية ، أوصى الباحثون بأن تكون مناشط الرياضة و الترويح جزءا من حياتهم وذلك لتحسين حالتهم النفسية. إلا أن الدراسة أكدت على أنه لا ينبغي الاعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال للشفاء من تلك الأمراض ولكنه يعد من أهم العوامل المساهمة في سلامة الصحة النفسية و الصحة العقلية للفرد.

وأكد الأطباء و المختصون في مجالات الطب النفسي و علم النفس و الترويح على ضرورة مشاركة الفرد في مناشط الترويح للتقليل من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن الإرهاق في العمل، كما أكدوا على طبيعة العلاقة بين الترويح و الصحة النفسية للفرد (كمال درويش محمد الحامي ، 1996 ، صفحة 56)

6-1 العوامل المؤثرة في الترويح:

- أشارت الدراسات إلى أن كل من حجم وقت الفراغ و نشاطه و الترويح تتأثر بالعديد من المتغيرات التي ترتبط ب: الجنس، السن، درجة التعلم، نوع العمل، حجم الأسرة، المستوى الاجتماعي والاقتصادي. وفيما يلي يقوم المؤلفان بتوضيح المتغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ و نشاطه والترويح مع الاسترشاد ببعض الدراسات العربية و الأجنبية التي تمت في هذا المجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ و نشاطه وعلى نشاط الترويح وان كان هناك العديد من التداخل بين هذه المتغيرات.

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

6 - 1 - 1 الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية و المكعبات، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة و الآلية وكذلك يفضلون ألعاب المطاردة. ولقد أوضحت دراسات هوتريك أيضا إلى أن الفروق بين الجنسين تبدوا واضحة فيما يرتبط بالقراءة و الاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

وكذلك أوضحت دراسة اليزابيث تشاليد أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن (12 13) سنة يميلون إلى ممارسة النشاط الإبداعية و البدنية و التحليلية، إلا أن ترتيب تلك النشاط لدى البنين هو وفقا للترتيب السابق بينما تأتي ممارسة النشاط البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

6 - 1 - 2 السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

توضح دراسات كل من ليمان و ويتي أنه كلما كبر الطفل زادت مسؤوليته وارتباطاته وبالتالي قل حجم وقت الفراغ المتاح له، كما أشارت دراستهما إلى أن مقدار اللعب الاجتماعي يتناقض مع التقدم في عمر الفرد حيث أوضحت النتائج أن متوسط ألعاب الأطفال في سن السابعة و النصف من العمر قد بلغ 27 نشاطا للعب بينما انخفض هذا المقدار إلى 13 في سن السادسة عشر و النصف.

كما دلت العديد من الدراسات العلمية على أن الأنشطة الرياضية تقل بين كبار السن وخاصة المناشط تتصف بالمخاطرة بينما يزداد إقبالهم على قضاء وقت الفراغ في الراحة و الاسترخاء وفي المشي و التجول.

و كذلك أوضحت الدراسات العلمية أن الفرد بعد سن التقاعد عن العمل يكون لديه وقت فراغ أطول عن غيره من الفئات العمرية الأقل.

وفي العديد من الدراسات العلمية أكدت النتائج أن ممارسة مناشط الترويح بوجه عام ومناشط الترويح بوجه خاص تؤدي إلى ما يلي:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة قدرة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

- الإقلال من أيام غياب العاطلين عن العمل.

- الإقلال من نسبة إصابات العمل لدى العاملين.

- زيادة مستوى التحصيل العلمي.

- التداخل بين هذه المتغيرات

7-1 دوافع الترويح:

-إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى في حد ذاته وأن دوافعه الأولية هي السرور أو السعادة أو الإشباع ومثل هذه النظرة للترويح تعبر من وجهة نظر العديد من العلماء ضيقة تقتصر على هدف واحد وتغفل باقي الأهداف الأخرى فالأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ولكل منها أهدافه و أغراضه التي تسهم في بناء الفرد وتنميته،ومن النتائج التي أسفرت عليها بعض البحوث ما يلي:

- اكتساب الحيوية و اللياقة البدنية .

- الميول الرياضية.

- قضاء وقت الفراغ.

- اكتساب نواحي اجتماعية وخلقية.

- المحافظة على المستوى الرياضي والوصول للبطولة.

- ومن هذه البحوث يتضح أن هناك العديد من الأهداف التي تدفع الفرد إلى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كما أن الفرد لا يمارس الرياضة الترويحية بهدف أو دافع واحد بل قد يكون لأكثر من دوافع أو هدف.(امين انور الخولي. 2001 اصول التربية البدنية. دار الفكر العربي.مصر. صفحة 151)

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

1 - 7 - 1 دوافع اكتساب الصحة و اللياقة البدنية:

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

- لتجديد النشاط و الحيوية حتى يقبل على العمل بذهن متفتح.
- للمحافظة على لياقتي البدنية و على صحتي وان الوقت الذي يضيع يعود على الإنسان بالفائدة.

- للاحتفاظ بلياقتي البدنية لأنني أريد أن أكون في أتم لياقة لكي أنجح في عملي.
- لتقوية عضلاتي وتحديد نشاطي.

1 - 7 - 2 دوافع الميول الرياضية:

- لأنني أميل إلى السباحة وأجد اللذة في ممارستها.
- لأن التنس هو رياضتي الوحيدة التي أمارسها في وقت فراغي باستمرار.
- منذ الصغر هوايتي كرة القدم ومازلت أمارسها حتى الآن.

1 - 7 - 3 دوافع قضاء وقت الفراغ:

- لكي أستمتع بوقت الفراغ وإيجاد التعادل بين المجهود الذهني و العضلي.
- التسلية وملاً وقت الفراغ بحرية وشعوري بالراحة و السعادة.
- لأن الرياضة ترويح للنفس وتمضية وقت فراغ مثمر ومفيد.

1 - 7 - 4 دوافع النواحي العقلية و النفسية :

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

- لأن الرياضة غذاء للروح.

1 - 7 - 5 مكونات الدوافع الاجتماعية و الخلقية:

- تثبت في الفرد روح الجماعة.
- لأن الرياضة لها حياة اجتماعية طيبة.
- لأن الرياضة تعلم الأفراد الأخلاق الحميدة و الروح الرياضية وقوة الإرادة.
- لتنمية التعاون والولاء للجماعة .

1- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة الشامل للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق لفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (د. إبراهيم رحمة، 1998 ، صفحة)

2 - أنشطة الترويح الرياضي:

تمثل الرياضات و الألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما انه يمكن تنظيمها وفقا لأهداف و احتياجات و اهتمامات الأفراد و الجماعات، و بذلك نجد أن الاشتراك في تلك الأنشطة يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، و الحالة الصحية للفرد، ووفقا لآراء كل من رينولد كارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- أ - الألعاب و المسابقات ذات تنظيم البسيط.
- ب - الألعاب أو الرياضات الفردية.
- ج - الألعاب أو الرياضات (الجماعية الزوجية).
- د - ألعاب أو رياضات الفرق.

3 . خصائص الترويج الرياضي:

- من أهم الخصائص التي يتميز الترويج الرياضي ما يلي:
- - تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- الهادفة : نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

- الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري.

حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).

التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

التفاؤل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة. تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب و الرياضات.

استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع.

والترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية للمستويات العليا، كرياضات المحترفين وأشباه المحترفين، فمثلا بالمقارنة مع رياضة المنافسات (الرسمية ، المحلية والدولية) (صياد، 2018).

4- مميزات النشاط الترويح الرياضي:

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة.(صياد، 2018 ، صفحة

(48

خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الافراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة.

فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب والاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

الفصل الثاني

الضغوطات النفسية

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

تمهيد

في هذا العصر ازداد انتشار غلى الإنسان، فعلى الرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات ورغم ما أحرزه في سباق الفضاء إلا أن هذا التقدم المادي لم يؤدي إلى زيادة سعادة الإنسان وتمتعته بالصحة النفسية والعقلية والجسمية الجيدة أو شعوره بالرضا والأمان والاطمئنان والاستقرار وراحة البال وهدوء الأحوال، بل إن تعقد الحضارة وتعقد الأعمال والصناعات وانتشار الزحام والتلوث وازدياد شدة المنافسات والصراعات في العمل وفي غيره من مجالات الحياة جعلت الإنسان أكثر معانات من الضغوط إلى الحد الذي أصبح عصرنا كله يوصف بأنه عصر الضغوط، فالإنسان يواجه ألوانا شتى من الضغوط في العمل وفي البيئة الخارجية التي أصبحت مملوءة بالحوادث و الحرائق والأمراض الخطيرة ومن الانفعالات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان القلق كأنفعال من الانفعالات النفسية التي في بحثنا هذا نريد البقاء الضوء عليه وأثره على أعوان الحماية المدنية .

1- مفهوم الضغط النفسي:

يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فان الضغوط تكون مقبولة ويحدد "ماك لين" متغيرين أساسين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما:

- زيادة حجم العمل المطلوب انجازه

- إن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها والعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم (نشواتي، 1984،

صفحة 52)

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

2-أنواع الضغط النفسي :

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإرهاك، ما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما :

2-1الضغط الإيجابي

يشير "سي موسى" إلى أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة إلى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهةها .(عبد الرحمان سي موسى، صفحة 90)

ويضيف " محمد"قاسم "بقوله إن الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الأداء والإنجاز، وزيادة الكفاءة لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الإنسان يبدع ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة .

إذا الضغط النفسي الايجابي يمثل قدرة الفرد في التحكم في مصادر الضغط فبوجود درجة من الضغط والتوتر، يعمل الفرد بشكل منتج، ويساعده هذا على حلّ المشكلات.

2-2الضغط السلبي:

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألم وحرزًا ، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي ، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى، كالأضطرابات الهضمية، أو جلدية. فالضغوط مهما كانت مصادرها، فهي تهدد صحة الفرد، و تخلق له اختلال على جميع المستويات.(محمد قاسم عبد الله، صفحة 442)

3-مصادر الضغوط النفسية:

3-1 المصادر البيئية:

وتتمثل في الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة، والوضع التعليمي وغيرها، وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل، وأي تغيير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن أن يسبب الضغط النفس ي الذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق أو التوتر .

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

2-3 المصادر التنظيمية:

وتشمل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محددة وواضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات وتعرض الموظفون لضغوط العمل الشديدة، وتتكون من سياسة وأهداف الأفراد وقد تسبب هذه العوامل مجتمعة أو منفصلة آثار سلبية (نفسية وسلوكية وفسولوجية) وضغوطا نفسية ضارة على الموظف إلا أن مقدار الضغط يختلف من منظمة إلى أخرى.

3-3 المصادر الفردية :

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد لآخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين يبدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة.

4-3 مصادر ضغوط جماعة العمل:

وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة، ونقص المساندة الاجتماعية من الجماعة ومؤازرتها. (وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008، صفحة 19)

4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الطرق النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي :

4-1نظرية كانون Cannon Theory

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في التي قد يسلكها الفرد ، Fight or Flight حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب،

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

ويحدث تنشيط للجهاز العصبي لمواجهة السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعدا للتهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض. (علي عسكر، صفحة 45)

2-نظرية فرويد للتحليل النفسي: Psychoanalytic Theory

طبقا وجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي اللهو وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والآنا الجانب السيكولوجي للشخصية، والآنا الأعلى ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فاللهو تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الآنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الله و بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الآنا قوية، ولكن عندما تكون الآنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الآنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات اللهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (Psychological Distress) التي يعانها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات المؤلمة حاليا (سيجموند فرويد، 1884، صفحة 40)

3- نظرية التقييم المعرفي للازاروس: Cognitive Appraisal Theory

أكد لازاروس 1996، Lazarus أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهدا، يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، أي يجب

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالاته , وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الاولي والثانوي وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية :

- طبيعة المنبه نفسه.
- خصائص الفرد الشخصية.
- الخبرة السابقة بالمنبه.
- ذكاء الفرد.
- المستوى الثقافي للفرد.
- تقويم الفرد لإمكاناته. (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 100)

4- نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي : Critical Life Events Theory

أكد كلٌّ من "هولمز و راهي (1967) Holmes & Rahe أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا على الفرد، وأعدا بذلك مقياسا لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا إلى

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية.) (شريف ليلي ، 2002 ،
صفحة 11)

5- نظرية العجز المكتسب لسيلجمان : Learned Helplessness Theory

أرجع "سيلجمان" (1975) Seligman مفهوم العجز المتعلم المكتسب Learned Helplessness إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب.

6- نظرية فعالية الذات لباندورا : Self- Efficacy theory

أشار باندورا (1977) Bandura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، أن ويؤكد باندورا أيضا الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات وهما: توقع أولا النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخص ي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانيا توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديدا للفرد. (محمد عبد المنعم أمال،
صفحة 11)

7- نظرية مفهوم الحاجة لموراي : Need Concept Theory

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم

الفصل الثاني : الضغوط النفسية

الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول الى هدف معين، ويميز موراي بين ن وعين من الضغوط هما :

أ- **ضغط بيتا Beta Stress** : ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا** : ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي . ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (طه عبد العظيم حسين ، 2007 ، صفحة 11)

8-نظرية حفظ المصادر لهوبفول : Conservation of resources theory

يرى هوبفول (1989) Hobfoll أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي أولاً : المصادر الموضوعية (الحسية)

مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها وثانياً : المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الإنسانية وثالثاً : المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات ورابعاً : مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة . (توفيق هارون الرشيدى، صفحة 1)

وتوصل هوبفول وجماعته (1996) إلى مجموعة من الفرضيات التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر وهي:

- 1- أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيس ي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.
- 2- تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

يستطعن الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهن للضغط على عكس النساء اللواتي لديهن تقدير ذات منخفض فإنهن يفسرن الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهن يبتعدن ولا يستفدن من هذا الدعم .

3- يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط)، وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية

4- .وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة.

5- القلق :

- تعريف القلق: هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بخطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية. (الرفاعي نعيم، 1981، صفحة 2)

- أنواع القلق :

أ. قلق موضوعي: هو ناتج عن مثير خارجي موجود فعلا، ويطلق عليه احيانا اسم القلق السوي مثل : الخوف من حيوان مفترس. (حامد عبد السلام زهران، 1997، صفحة 37)

ب . القلق المرضي العصابي: هو خوف غامض غير مفهوم ليس له ما يبرره ولا يعرف الشخص الذي يشعر به سببا مما يجعله يسقطه على أية فكرة او أي شيء أو أي موضوع خارجي، ومن علاماته التوجس، والتوتر الشديد و الضيق والأرق، والهلم، وتوقعات المصائب، والخوف الزائد من ياء لا تسبب الخوف . (كمال، محمد عودة مرسى، 1986، صفحة 14)

ت . القلق الأخلاقي: يختلف هذا النوع من "القلق عن النوعين السابقين كونه يمكن في (الأننا الأعلى) أي في الضمير، إذن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك، فالفرد الذي يسلك سلوكا لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي الى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه " (العبيدي ناظم وآخرون، 1990، صفحة 206)

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

6- تعريف الاحباط

أ. تعريف الإحباط

يعرفه "كوفر أبلاي" انه: يتضمن منحى او لعمل او نشاط يتم الانتهاء منه إلي هدف او النهاية المرغوبة، أو انه حالة غائبة من نوع ما لم يتم الوصول إليها، او هو حصيلة او نتيجة متوقعة أخفقت في التحقيق بشكل مادي ملموس. (ماجدة حامد حماد، علي حسن، صفحة 347)

كما يعرفه "مصطفى خليل الشرقاوي": هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات، او حل مشكلة من المشكلات ويؤدى بالفرد الي الشعور بالتوتر والضيق والغضب والقلق وصرف الانتباه من مسؤولياته الأخرى ويؤثر في اتجاهاته وداءته العقلية. (مصطفى خليل الشرقاوي، صفحة 277)

كما يعرفه "عبد الحميد الشاذلي " على انه حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون اشباع دافع حاجة ملحة أو تحقيق هدف معين والإحباط يحدث لجماعة كما يحدث للفرد. (عبد الحميد الشاذلي، 1999، صفحة 79)

ب . أنواع الاحباط

يمكننا تقسيم الاحباط الي الأنواع التالية حسب روزنزفيج:

الاحباط الأولي: يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذي تسببه حاجة معينة،مثل شعور الانسان بحاجة النوم، أو شعوره بالحاجة إلي الماء لإشباع دوافع العطش،ومجرد إلحاح او الدافع يسبب احباط الاولي

الاحباط الثانوي: يتضمن الإدراك عامل معين وجود عائق خاص يحول دون اشباع حاجة، فمثلا في حالة الشخص الذي يشعر بحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معين يحول دون ذهابه إلى الفراش، كحضور زوار فجأة إلى المنزل في المساء فإن ذلك يعتبر احباطا ثانويا.

الاحباط الايجابي: يتضمن إدراك خطر أو تهديد بجانب وجود العائق الذي يحول دون اشباع الدوافع و الحاجة و مثال الطفل الجائع الذي يشاهد طبقا من الحلوى لا يستطيع ان يأكل خوفا من تحذير والدته له بأنه لا يقربها , وما يتوقعه نتيجة التحذير من العقاب إذا ما أشبع

الدوافع وخالف أوامر والدته .(مصطفى فهمي، 1995، الصفحات 189-188)

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

الإحباط السلبي: يقصد به الوقوف في سبيل التقدم نحو هدف معين، دون أن يصاحب ذلك أي تهديد ومثال ذلك يشاهد طبق من الحلوى بعيد عن متناول يده.

الاحباط الداخلي: هو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية مثل وجود عاهات أو أمراض أو إعاقة .

الاحباط الخارجي: هذا النوع من الاحباط يرجع إلى ظروف وعوائق ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد أكثر من الارتباط بالفرد نفسه، مثال حالة الفقر التي يتعرض لها بعض الناس.

3- التوتر النفسي:

أ. مفهوم التوتر النفسي:

إن مصطلح التوتر النفسي مصطلح لاتيني الاصل Stress مشتق من الاسن اللاتيني Strictus بمعنى الشدة Narrow, وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني Stringere ، بمعنى tighter TO يشد

ويقول ليفي (1995) ان التوتر اذن هو نمط او اسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات او الضغوط.

وهذه الاستجابات تكون احيانا سارة وتكون مؤلمة في احيانا أخرى كما أنها تكون احيانا مفيدة، وتكون ضارة في احيانا اخرى. ويعتبر ليفي من اوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.

ب . مصادر التوتر النفسي:

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق والتكيف، كما ان مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معين للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر ان كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، او مثير بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة الى القلق

الفصل الثاني : الضغوط النفسية

والضغط واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طاقة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم او الهروب عند شخص معين.

مجموعة الحقائق عن الضغوط:

- الحقيقة الأولى: الضغوط سيئة ولكن تعلم تجنبها.
- الحقيقة الثانية: التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.
- الحقيقة الثالثة: التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية.
- الحقيقة الرابعة: قليل من الضغوط يساعد على الإنتاج.
- الحقيقة الخامسة: إذا فشلت في التعلم في الضغوط فانك ستخرج من طابور التنافس والتفوق
- الحقيقة السادسة: قوة الضغوط غير محتملة.
- الحقيقة السابعة: الضغوط العالية في الحياة تؤدي إلى الشقاء.
- الحقيقة الثامنة: كلما تقدمنا في العمر تزايد إحساسنا بالضغوط.
- الحقيقة التاسعة: الضغوط تحقق متاعب للجسم والعقل.
- الحقيقة العاشرة: مستوى الضغوط في حياتنا مؤثر جيد لمستوى السعادة او التعاسة. (أحمد عبد اللطيف و الغزير، صفحة 11)

أساليب مواجهة الضغوط :

وتعتبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للإحداث المسببة للتوتر، ويميز لازاروس (Lazarus) بين نوعين أساسيين من أساليب لمواجهة الضغوط وهما :

1-المواجهة النشطة أ و المتمركزة حول المشكلة :

يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أ و استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذا أن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه ، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي :

- البحث عن معلومات أ و طلب التوضيح .

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

- اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة .

- تطوير مكافآت أو إثبات بديلة .

2-المواجهة السلبية أو المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب:

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ بآتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره ،وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ،ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي :

- التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة .

- التقبل المدعم كانتظار بعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الآس وأ وتقبل الموقف.

- التفرغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج .

كما أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملات وبين

القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوطات النفسية السليمة. (-Gustave.Nicolas

Ficher، 2004، صفحة 71)

كما أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الآثار النفسي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد

وهي :

سمات الشخصية للفرد كتقدير الذات المرتفع والاستقلالية والفعالية.

- كفاية المساندة الأسرية وإدراك الفرد للدفع الوالدي .

إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من

حدة وقعها.

- ويمكن اختزال سلوك الفرد الملحوظ إلى عنصرين رئيسيين هما:

- ما يواجهه الفرد من ضغط .

- رد الفعل من جانب الفرد

وتعتمد نوعية التفاعل بين العنصرين على الطريقة التي يستجيب بها الفرد وعلى حالته

الجسمية والنفسية أثناء ذلك التفاعل ، و يكون العنصر الأول مصدر ضغط إذا ما كان يفوق

إمكانات الفرد في التعامل معه ، وبعض النظر عن نوعية السلوك الناتج من ذلك التفاعل فان

نوعية ردود الفعل تختلف درجتها وشدتها من فرد إلى آخر وذلك لأسباب شخصية أو بيئية

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

تكون خارج نطاق تحكمه مثل(الأم العاملة التي تحاول التنسيق بين مسؤولياتها الأسرية والوظيفية) . وكنتيجة للتعرض يمثل هذه الأهداف يجد الفرد نفسه في حالة عجز وصعوبة في التوافق ،مما يزيد من الآثار السلبية للضغط النفسي الناتجة عن هذه الحالة . وعلى الرغم من أن الفرد يشعر أحيانا بأنه واقع تحت ضغط ما و هذا الضغط هو شيء يعرفه مثل (الشعور بالضبط نتيجة ضيق السكن مع كثرة الأبناء) ويتطلب هذا منه التغيير في حياته وإعادة التوافق، إلا أن بعض التغيرات قد تكون حادة مثل (الإصابة بمرض خطير) بحيث يصعب معه إعادة التوافق ومن ثم يشعر الفرد بالضغط الذي يكون هنا بسبب اختلاف متطلبات البيئة ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها.

10-العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط:

تتفاوت العوامل النفسية الاجتماعية من المسؤوليات الحياتية اليومية إلى الأحداث والتغيرات، ببعديها السلبى والايجابى، وهي تنشأ من التفاعل بين الإدراك وعمليات التأهيل الاجتماعى إي تفسير الفرد للإحداث التي تقع ضمن مجاله النفسى و الاجتماعى . - ومن ضمن إطار الأساليب النفسية الاجتماعية للضغوط ما يلي :

التوافق : تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيمياءى.

الإحباط : يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه او في حالة شعوره بالعجز لتغيير الموقف غير مرغوب فيه ، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب ، ومن الطبيعى أن يصحب ذلك إفراز للهرمون التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

زيادة الحمل: وتحدث ذلك عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافي لانجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

الحرمان الحسى : مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدئى إذ أن الفرد تجد نفسه يزاول عملا خال من الإثارة يفقده الرغبة في الأنشطة اليومية ويشعر انه منهكا ويؤدي عملا اقل من قدراته.

- ويعد التغير الاجتماعى السريع مصدرا أخر من مصادر الضغوط الذي سببه التكنولوجيا الحديثة التي أدت إلى حرمان الفرد من الشعور بالتعاطف والعزلة والعمل بطريقة آلية رغم

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

وجود الآخرين حوله مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط، والشعور بالضبط.

- نستنتج من ذلك أن الفرد يتمتع بصحة سليمة إذا استطاع أن يحتفظ بالتوازن بين الجانب النفسي والجسمي، وفسر الأحداث والتغيرات التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي بطريقة سلمية، أما إذا لم يستطع مواجهة هذه الأحداث والتغيرات وشعر بالإحباط و زادت المتطلبات على قدراته أو فقد المساندة الاجتماعية والرغبة في ممارسة أنشطته اليومية حدث خلل في هذا التوازن وفقد الفرد النفسي والاجتماعي. (Ghauld ، 1998 ، صفحة 112)

خلاصة :

بناء على ما سبق، فإن الضغوط النفسية عبارة عن ظاهرة طبيعية تفرضها ظروف الحياة اليومية ولا يمكن للإنسان ان يتجنبها، غير ان لهذه الضغوط اثارا ايجابية لا يمكن تجاهلها بقدر ما لها من اثار سلبية قد تنعكس على صحة الفرد الجسمية والنفسية، فوجود مستوى معين من الضغط النفسي يحسن من أداء الأفراد .

الفصل الثالث الحماية المدنية

الفصل الثالث : الحماية المدنية

تمهيد:

ظهرت فكرة الحماية المدنية لأول مرة بصفة تلقائية دون نظام أو قانون ينظمها، وذلك بسبب المخاطر التي كانت تهدد حياة الإنسان، حيث شملت إنقاذ الإنسان والحيوان والممتلكات على حد سواء من الحريق، الزلازل، الفيضانات وغيرها من الكوارث الطبيعية، أو تلك الناجمة عن صنع الإنسان (كالحروب) ، في مقدمتها الحربين العالميتين الأولى والثانية وما ترتب عنها من أخطار، فقد دفع كل هذا إلى التفكير في وضع خطة عملية والعمل على تنظيمها وتقنينها لمواجهة مختلف الأخطار والكوارث الكبرى التي يتعرض لها، وفي هذا الإطار فبعد الحرب العالمية الثانية عادت الحماية المدنية كعنصر من عناصر الدفاع المدني.

وهكذا فإن الحماية المدنية رغم كونها نشأت من جراء الحروب، إلا أنها أصبحت لها شخصية بارزة تلعب دورا حتميا في كل بلدان العالم على اختلافها، نظرا للهدف الإنساني الذي تنشده.

الفصل الثالث : الحماية المدنية

- 1- مفهوم الحماية المدنية : يقوم مفهوم الحماية المدنية بشكل عام على توفير الحماية لأفراد المجتمع وممتلكاتهم، أما طبيعتها ومهامها فتبقى في تغير مستمر حتى تتمكن من مواكبة التغيرات العصرية والتكنولوجية التي تشهدها المجتمعات، أما تنفيذ مهام الحماية المدنية فتقع على عاتق وزارة الداخلية، ويحدد لها هيكلية خاصة وميزانية منفردة، كما أنها تشتمل على منظومات إدارية وتقنية وعملية لضمان تطبيق مفاهيم الحماية المدنية وأساليبها بين كافة عناصر المجتمع .(د. عمار بوضياف، 2007، صفحة 312)
- 2- تعريف الحماية المدنية: هي مؤسسة ذات مرفق عمومي مهامه حماية الأشخاص والممتلكات، وطبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية والتقنية، وهي مرفق موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية تتمتع بهيكل خاص وميزانية مستقلة، كما أنها تتمتع بتنظيم إداري تقني وعلمي لضمان التكفل بالمهام الإنسانية المنوطة بها (د. عمار بوضياف، 2007، صفحة 313)
- 3- تعريف أصحاب المهنة للحماية المدنية:
عرفها العقيد سعد بن عودة الراددي: على أنها مجموعة من الإجراءات و الأعمال اللازمة لحماية السكان و الممتلكات العامة من الأخطار و الكوارث و الحرائق و الحروب و الحوادث المختلفة، و إغاثة المنكوبين، و تأمين سلامة المواصلات و الاتصالات و سير العمل في المرافق العامة وضمان مصادر الثروة الوطنية و ذلك في زمن السلم و في حالات الحرب.
(الراددي، 2001، صفحة 345)

الفصل الثالث : الحماية المدنية

4-تاريخ الحماية المدنية:

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

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

مع حلول سنة 1866 ميلادية ظهرت إلى الوجود المضخة البخارية التي سخرت لجرها أحصنة، هذه المضخة ساعدت كثيرا في عمليات الإطفاء لسرعة تنقلها. وفي سنة 1880 م ظهرت فوهات المياه، هذا النوع الجديد للتغذية بالمياه سمح بالاستغناء عن السلاسل والحبال.

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

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

الفصل الثالث : الحماية المدنية

5-تاريخ المنظمة الدولية للحماية المدنية:

إن تاريخ إنشاء المنظمة الدولية للحماية المدنية يعود إلى سنة 1931 م، حيث قام الطبيب الفرنسي جورج سان بول (George San Poul) بإنشاء جمعية " ليو دو جنيف" اتخذ من باريس مقرا لها، ومن هذه الجمعية انبثقت المنظمة الدولية للحماية المدنية. وكان الطبيب من خلال الإشارة إلى مدينة جنيف، يرمي إلى إيجاد في كل البلاد مناطق ومواقع للأمن معينة حدودها بواسطة اتفاقية ثنائية أو دولية يمكن للمدنيين اللجوء إليها في حالة الحروب والنزاعات.

في سنة 1935 م أصدر مجلس النواب الفرنسي وبواعز من الجمعية قرارا يدعو فيه عصابة الأمم المتحدة إلى دراسة السبل المؤدية إلى إنشاء مواقع في كل دولة، تكون بمأمن عن الأعمال العسكرية زمن النزاعات، وذلك استنادا على اتفاقيات عصابة الأمم المتحدة. وفي عام 1937 م توفي مؤسس الجمعية، ونقلت الجمعية من مقرها في باريس إلى جنيف وهذا بناء على طلب جورج سان بول.

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

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

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

وفي سنة 1966 في موناكو، وعلى إثر انعقاد المؤتمر الدولي الثاني للحماية المدنية حول الحماية من الإشعاعات، اجتمع ممثلي الدول الأعضاء للمنظمة الدولية للحماية المدنية

الفصل الثالث : الحماية المدنية

على مستوى الجمعية التأسيسية، وأقروا نصوصا للقانون الأساسي الحالي الذي أضيف على المنظمة وضع المنظمة الغير الحكومية، (أي انتقلت من الجمعية الدولية - لليود دو جنيف - ذات الصبغة الخاصة إلى منظمة غير حكومية). ولقد صادق على هذا الدستور 18 دولة عضوة.

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

وفي سنة 1976 انضمت الجزائر إلى المنظمة الدولية للحماية المدنية بناء على الأمر 76 / 16 المؤرخ في 20 فيفري 1976 المتضمن الانضمام إلى ميثاق المنظمة الدولية للحماية المدنية المعد في 17 أكتوبر 1966 بموناكو.(محمد بن علي كومان، 2002)

- 6 العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:

لا شك أن أعوان الحماية المدنية تعاني عدة ضغوطات منها اجتماعية و هذا ما ذكر سابقا و منها في بيئة العمل و هذا ما سنخوض فيه بشيء من التفصيل للوقوف على العوامل الحقيقية المسببة للضغط النفسي أثناء تأدية المهام، فربما تكون عوامل هذا الضغط عوامل الضغط الكلاسيكي المعروف ، وقد تكون خاصة من طبيعة سلوكية ونفسية وإنفعالية. و فيما يلي يمكننا أن نستعرض أهم المراحل التي تبين لنا وضعيات الضغط النفسي التي يمر بها عون الحماية المدنية في سيرورة أدائه لعمله و بالأخص أثناء التدخلات .

1-6 مرحلة ما قبل التدخل :

إن العون قبل القيام بالتدخلات المختلفة ، و انطلاقا من الدراسات المختلفة و الملاحظات توضح أنه على المستوى السلوكي تظهر على شكل سلوك التجنب أو الخوف المكبوت أو القلق و هذا نتيجة انتظار الإنذار للتدخل .

الفصل الثالث : الحماية المدنية

و هذه السلوكات تختلف من فرد إلى آخر حسب نوعية الشخصية وقدرات كل فرد و بالتالي نسبة الضغط تكون متفاوتة .

و من جهة أخرى يكون الانتظار الطويل دون إنذار التدخل قد يصاب الأعوان بحالة من الملل و القلق و فقدان الرغبة و الحماس في العمل ، رغم المراقبة اليومية و صيانة العتاد و القيام بالتدريبات و المناوبات و انشغاله بها لبعض الفترات من الوقت .

2-6 مرحلة عملية التدخل :

إن أعوان الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم يقومون بتنفيذ عدة أعمال مهمة في أقصر وقت ممكن مع أخذ الحيطة و الحذر و هذا من بين العوامل المسببة للضغط إضافة إلى نوع التدخل الذي يكون في علاقة مباشرة مع الضحايا و أهاليهم ، ما يستدعي العمل مع جهتين في وقت واحد و هذا كله في أقصى سرعة ممكنة وبتالي يولد لديهم التوتر و العمل فوق الطاقة في كثير من الأحيان .

07-مهام عون الحماية المدنية :

في البداية الأمر كان تدخل الحماية المدنية ، جد محدود إذا كان يقتصر على إطفاء الحرائق البسيطة و ذلك لقلة العتاد وضعف الإمكانيات وكان يطلق عليهم اسم الاطفائيين حيث كانوا تابعين للبلدية ومع حدوث التطورات والإصلاحات تطورت مهام عون الحماية المدنية وتوسع نطاقها الى حماية الأشخاص والممتلكات وفق المرسوم التنفيذي رقم 64-129 المؤرخ في 15/04/1964.

ام حالياً فقد اضيفت لعون الحماية المدنية مهام جديدة يمكن إدراجها في النقاط التالية :
فمنها المتعلق بالجانب الاجتماعي ومنها ما يتعلق بالجانب الاقتصادي ومنها ما يتعلق بالجانب الأمني.(عطابي عصام، صفحة 107)

7-1المهام المتعلقة بالجانب الاجتماعي

- إسعاف المرضى و المصابين ونقلهم نحو المؤسسات الاستشفائية بصفة مجانية وبدون تمييز عنصري.
- اسعاف ضحايا حوادث الطرقات السكك الحديدية الطيران والملاحة البحرية
- التدخل في مختلف الحوادث الناجمة عن الكوارث الطبيعية والانفجارات

الفصل الثالث : الحماية المدنية

- الغطس في أعماق البحار والسدود وانقاذ الأشخاص الغرقى
- حراسة الشواطئ خلال موسم الاصطياف ضمانا لراحة المصطافين
- توزيع المؤونة على المنكوبين من خيم وافرشه الى غير ذلك عند وقوع النكبات مثل الفيضانات والزلازل و الانهيارات
- تموين المواطنين والهيئات الحساسة بالماء الصالح للشرب عند الضرورة القصوى وتتعكس هذه الخدمات على نفسية المواطنين وذلك بشعورهم بالأمان والسلام كلما وجدوا من يسهر على راحتهم وحمايتهم من أي خطر محتمل يؤهلهم لتأدية أعمالهم بصفة عادية وممارسة حياتهم بصفة طبيعية. (عصام, عطابي، صفحة 107)

2-7 المهام المتعلقة بالجانب الاقتصادي :

- تقدم وحدات الحماية المدنية خدمات للمؤسسات على كل انواعها من خلال التدخلات في كل خطر طبيعي أو صناعي كالحريق عند اندلاعه بالإضافة الى التدخل عند كل حادث تتعرض له ممتلكات المواطنين وكذا عند تسربات أي مواد كيميائية خطيرة لها أضرار على صحة الإنسان والبيئة بصفة عامة
- ضمان تكوين أعوان الأمن لفائدة الوحدات الإنتاجية في مجال الأمن الصناعي والداخلي
- توفير الأمن للسائحين الأجانب كمساهمة غير مباشرة في العملة الصعبة للبلاد فهي تعد كعامل محفز لتنمية السياحة.
- وضع جهاز موسمي متخصص في إطفاء الحرائق الغابات حفاظا على التوازن البيئي وعلى الثروة الغابية خاصة حماية -الأشجار المثمرة والمنتجة لمختلف الفواكه.

3-7 المهام المتعلقة بالجانب الأمني :

- تزداد مهام الحماية المدنية في أوقات السلم من خلال المراقبة الأمنية في المؤسسات الصناعية والمستقبل للجمهور كقاعات السينما والمستشفيات والملاعب.
- مواكبة عملية نقل المواد الخطرة مثل المواد المشعة
- التغطية الأمنية خلال تنظيم مختلف التظاهرات الرياضية
- المساهمة في تغطية عملية الانتخابات الوطنية

الفصل الثالث : الحماية المدنية

- تدعيم الجهاز الفني في الامتحانات المدرسية (بكالوريا، إمتحان شهادة التعليم الأساسي)
- المعاينات الميدانية في إطار اللجان التقنية للمنازل المهدة بالانهيار (عطابي عصام، صفحة 108).

8- خصائص ومهام الحماية المدنية :

8-1 خصائص عون الحماية المدنية

- طاعة الرئيس واحترام المرؤوسين
- الأمانة بحيث يحافظ على ممتلكات الغير لاطلاعه على عوراتهم .
- الضمير المهني (الكفاءة)
- احترام القانون داخل المنظمة
- الكتمان (سر المهنة)
- اللياقة البدنية.
- التحلي بالصبر والشجاعة.
- اللباس النظامي والشارة.
- حمل الطابع الإنساني الخير.
- حماية الأرواح والممتلكات .(عصام, عطابي، صفحة 110)

خلاصة:

إن الحماية المدنية بصفاتها تشكل مجتمعا مصغرا للمجتمع الكبير، و تستمد منه طاقتها البشرية بمختلف فئاتها، فهي عبارة عن تصور يستمد معناه من النصوص التشريعية و الإجراءات العملية، التي تساهم في الوقاية و التقليل من الأخطار.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول الإجراءات المنهجية البحث

الفصل الثالث : إجراءات البحث

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهره البحث حيث نقوم فيه بمعالجة المشكلة المطروحة إذ يحتوي على طرق العمل ومنهجيته و الوسائل التي تساعد الباحثين على كشف الموضوع و الوصول إلى نتائج التي تقدم البحث وهذا مما يحتويه من طرق ومنهجية ووسائل تخدم هدف البحث.

1- المنهج المتبع في الدراسة

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث فيه نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو إحداث أشياء معينة وجمع الحقائق و المعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالها كما توجد عليه في الواقع، وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية. (تركي رابح، 1984)

والمنهج الوصف هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة . (كمال ايت منصور و رابح طاهير، 18)

ويشير (كامل المغربي، 2011) أن البحث الوصفي يهتم في تصوير ما هو كائن، أي الوضع الراهن أو الحادثة، فهو يصف خصائصها ومركباتها ويصف العوامل التي تؤثر عليها، والظروف التي تحيط بها ، ويحدد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات التي تؤثر على تلك الظاهرة.

وانطلاقاً من هذا التصوير الشامل يمكن التنبؤ والاستنتاج بالأوضاع المستقبلية التي ستؤول إليه هذه الظاهرة فالبحث الوصفي لا يعتمد على الملاحظة السطحية أو الوصفات العرضية في حل المشكلة قيد البحث بل إنه يتبع خطوات علمية محددة.(كامل محمد المغربي، 2011، الصفحات 95-96)

الفصل الثالث : إجراءات البحث

1-2 مجتمع الدراسة:

يشير (موريس أنجرس، 2006) عى أن مجتمع البحث مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي . (موريس أنجرس، 2006)

وبما أن مجتمع الدراسة يتناول أعوان الحماية المدنية بدائرة أولاد إبراهيم سعيدة , وهم الفئة المستهدفة في البحث , ومن خلال الأرقام المقدمة من طرف مركز الحماية المدنية فإن عدد الأعوان 70 عون

1/3 عينة البحث: هي أداة الدراسة، أي أنها جزء من المجتمع، يتم اختيارها بطرق مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع , فالعينة هي جزء من الكل , على أن يكون هذا الجزء ممثلاً للكل بمعنى أن يجب أن تكون العينة ممثلة لمجتمع المسحوبة منه تمثيلاً صادقاً حتى يتنسى لمباحث استخدام بيانات ونتائج العينة في تقدير معالم المجتمع بشكل جيد .(محمد بوعلاق، 2009)

كانت عينة البحث مجموعة من أعوان الحماية المدنية بدائرة أولاد إبراهيم ولاية سعيدة .

3-1 طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار أعوان الحماية المدنية لدائرة أولاد إبراهيم سعيدة

بطريقة عشوائية

4/ متغيرات البحث:

أ/ المتغير المستقل: النشاط الرياضي الترويحي

ب/ المتغير التابع: الضغوطات النفسية

5/ مجالات البحث:

5-1 المجال البشري: مجتمع الدراسة يقصد به جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة

وفي دراستنا يتألف مجتمع البحث 24 عينة من مجموع أعوان الحماية المدنية بالوحدة

الرئيسية بدائرة أولاد إبراهيم بولاية سعيدة.

5-2 المجال الزمني: كانت مدة إجراء هذه الدراسة من خمسة وعشرون (25) فيفري إلى عشرة

(10) ماي 2020

الفصل الثالث : إجراءات البحث

3-5 المجال المكاني : أجريت الدراسة الميدانية لهذا الموضوع على مستوى الحماية المدنية لدائرة

أولاد إبراهيم بولاية سعيدة

6- أدوات البحث:

1/ الاستبيان

بعد مرحلة التطبيق ثم تفرغ البيانات بواسطة الأداة المستعملة (الاستبيان) في الجداول بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائيا عن طريق مجموعة من العمليات، وذلك لإيجاد التحليلات الإحصائية التالية:

التكرارات والنسب المئوية لوصف مختلف إجابات مفردات العينة، وأيضا لوصف البيانات وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف الإجابات عن الأسئلة لدى التلاميذ .
واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة (القاعدة الثلاثية) على الشكل التالي :

$$س = \frac{100x ت}{ع} \left\{ \begin{array}{l} ع \text{ --- } 100\% \\ ت \text{ --- } س \end{array} \right.$$

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100\% \times \text{التكرارات}}{\text{عدد الأفراد}}$$

ع : تمثل عدد أفراد العينة.

ت : يمثل عدد التكرارات.

س : يمثل النسبة المئوية.

الفصل الثالث : إجراءات البحث

2-الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 25 فيفري 2020 على عينة عددها 10 من أعوان الحماية المدنية.

بعد توزيع الاستبيان على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحالية و اشتملت على:

عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من أعوان الحماية المدنية.

7-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

7-1-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على

عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. Source spécifiée non valide.

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي

نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. Source

spécifiée non valide.

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق

الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار.

وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل

المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس أعوان الحماية المدنية).

الفصل الثالث : إجراءات البحث

7-2 الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان الخاص بالضغوطات النفسية) من طرف

السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

-حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .

| المحاور | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل الثبات | معامل الصدق | ر. جدولية |
|---------------|------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----------|
| التوتر النفسي | 10 | 09 | 0.05 | 0,94 | 0,97 | 0,602 |
| الإحباط | | | | 0,92 | 0,96 | |
| القلق | | | | 0,95 | 0,97 | |

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين

(0.97-0.96) بالنسبة إلى الصدق و(0.92-0.95) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول

الفصل الثالث : إجراءات البحث

الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطلاب الباحثان أن الاستبيان الذي تم بناءه بغرض قياس الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

3-7 الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج . Source spécifiée non valide .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية

كالتحيز". Source spécifiée non valide.

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا الاستبيان بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من أعوان الحماية المدنية.

فتبين أن فقرات وعبارات أداة الاستبيان التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (الاستبيان الخاص بالضغوطات النفسية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

الفصل الثالث : اجراءات البحث

1- النسبة المئوية:

س _____ 100

ع _____ ×

س × 100

فإن: × = _____

ع

×: النسبة المئوية

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س : عدد أفراد العينة

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه

الباحث.. Source spécifiée non valide.

ويتم حسابه بالطريقة التالية:

حيث أن:

م : المجموع

ك ش : التكرار المشاهد

ك ت (كش) : التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1 .

مج(ك ش - ك ت)²

$$\frac{\quad}{\quad} = ك٢$$

ك ت

العينة

$$\frac{\quad}{\quad} = \text{التكرار المتوقع}$$

عدد الاختبارات

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1

❖ معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

..... (الشربيني، 1995، صفحة 132)

$$\frac{\text{مج.ص}}{\sqrt{(2\text{مج ص}) - 1}}$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

الفصل الثالث : اجراءات البحث

(مج ص²): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

الفصل الرابع
عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

عرض وتحليل النتائج

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً. سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان الضغوطات النفسية سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1. عرض نتائج الاستبيان الخاص بالحماية المدنية:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول

على نحو الآتي:

المحور الأول: التوتر النفسي.

س1: هل تتخلص من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية.

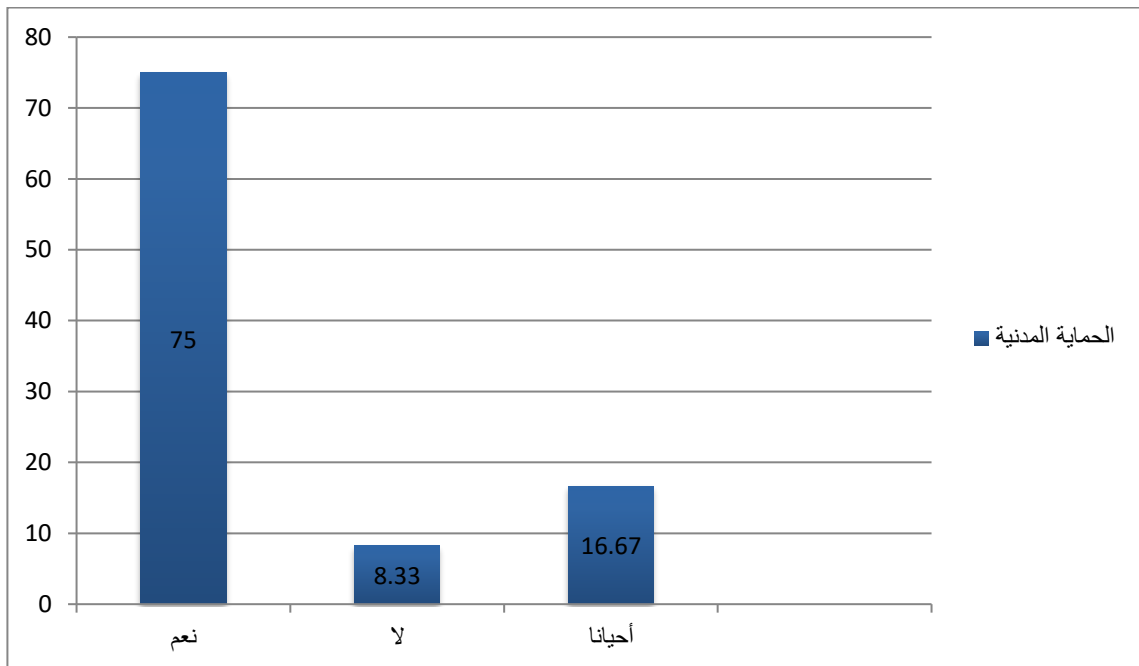
| الإجابات | نعم | لا | أحياناً | المجموع |
|--------------------------|------|-------|---------|---------|
| الحماية المدنية | 18 | 2 | 4 | 24 |
| النسبة المئوية | 75% | 8,33% | 16,67% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 19 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تخلص من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كاحسوبة أكبر من كاجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يتخلصون من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية.



الشكل (1): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص التخلص من المكبوتات النفسية عند ممارسة الأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

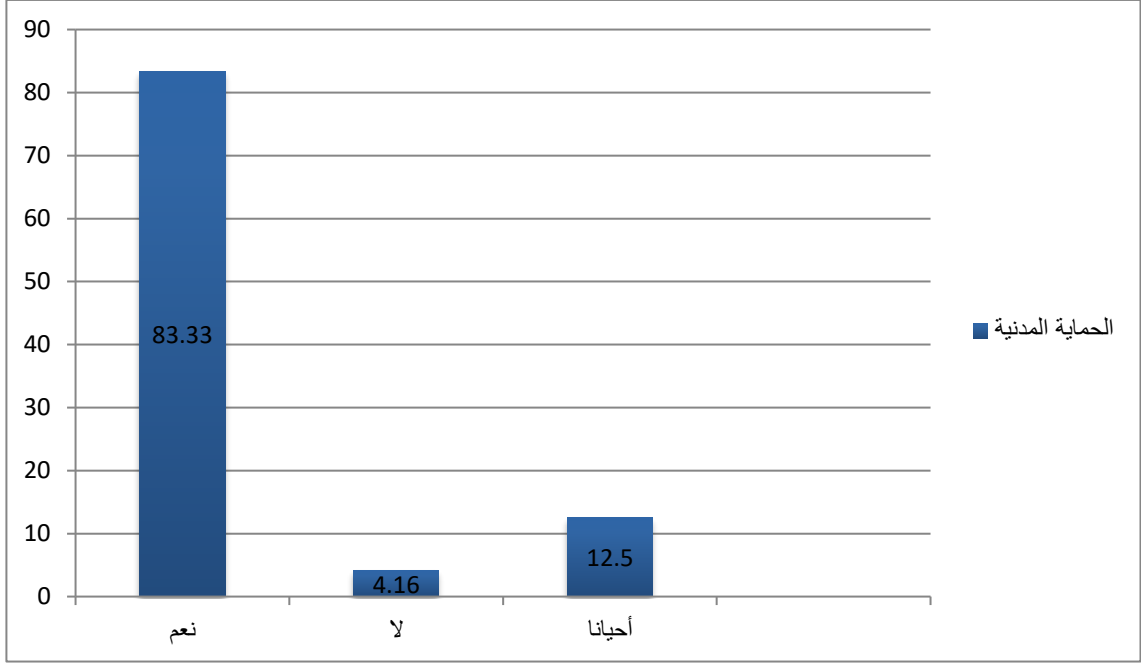
س2: هل استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 20 | 1 | 3 | 24 |
| النسبة المئوية | 83,33% | 4,16% | 12,5% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 27,5 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يرون أن استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يزيد من استقرار الحالة النفسية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (2): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية.

س3: هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي ؟

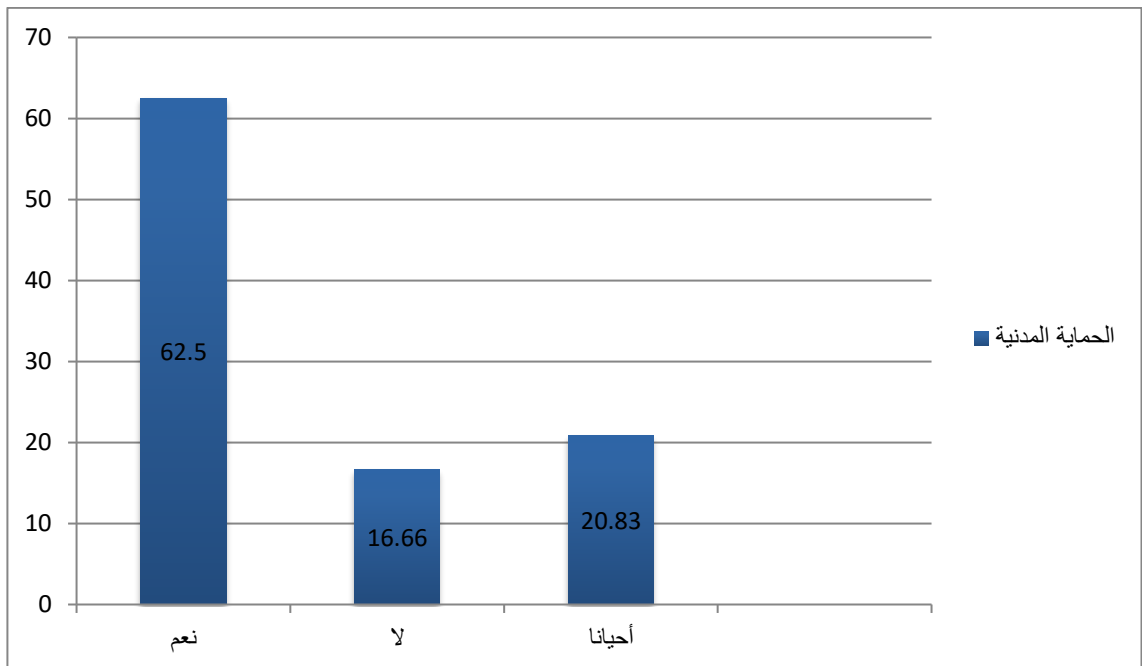
| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات |
|---------|--------|--------|-------|--------------------------|
| 24 | 5 | 4 | 15 | الحماية المدنية |
| %100 | 20,83% | 16,66% | 62,5% | النسبة المئوية |
| | 9,25 | | | كا ² المحسوبة |
| | 5,99 | | | كا ² الجدولية |
| | 2 | | | درجة الحرية |
| | 0.05 | | | مستوى الدلالة |

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص اللعب الجماعي يساعدك في التخفيف من حدة الضغط النفسي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كاس² المحسوبة أكبر من كاس² الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية اللعب الجماعي يساعدهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي.



الشكل (3): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اللعب الجماعي يساعدهم في التخفيف من حدة الضغط النفسي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

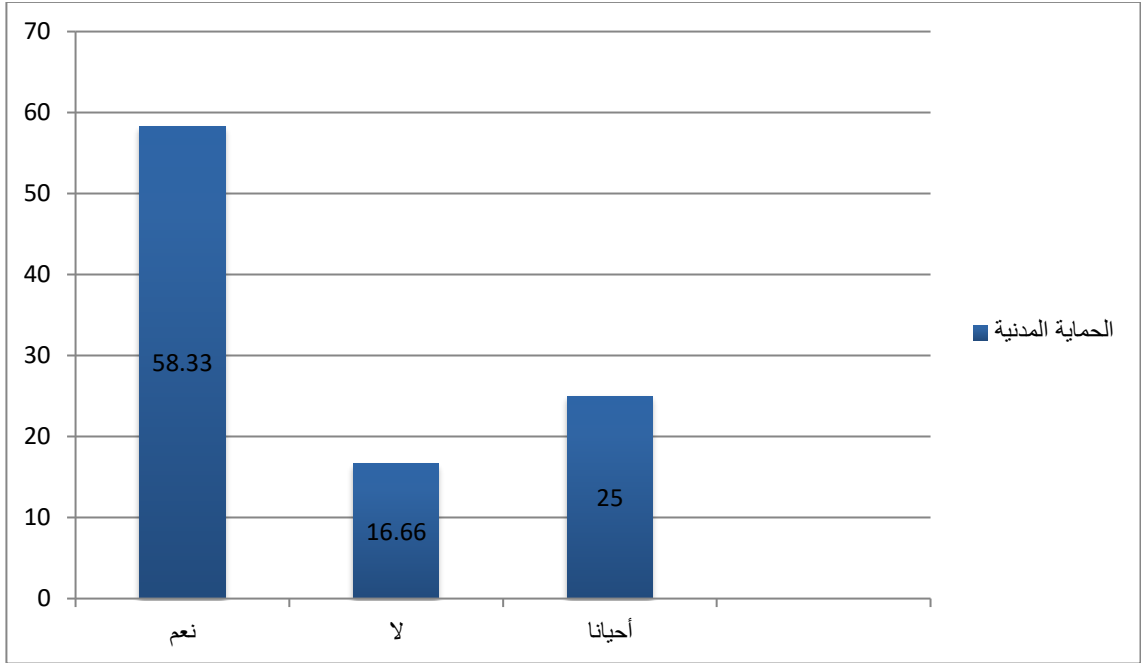
س4: هل تشعر بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 14 | 4 | 6 | 24 |
| النسبة المئوية | 58,33% | 16,66% | 25% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 7 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص شعور بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يشعرون بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (4): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

س5: هل تمارس الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك ؟

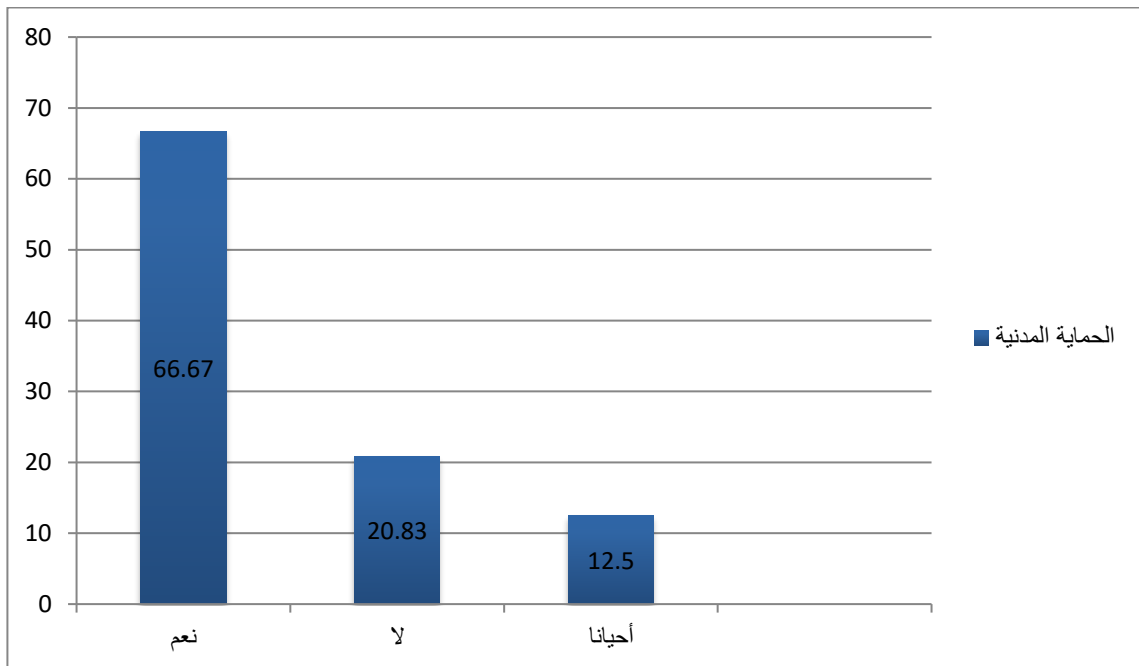
| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 16 | 5 | 3 | 24 |
| النسبة المئوية | 66,67% | 20,83% | 12,5% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 12,25 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم.



الشكل (5): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

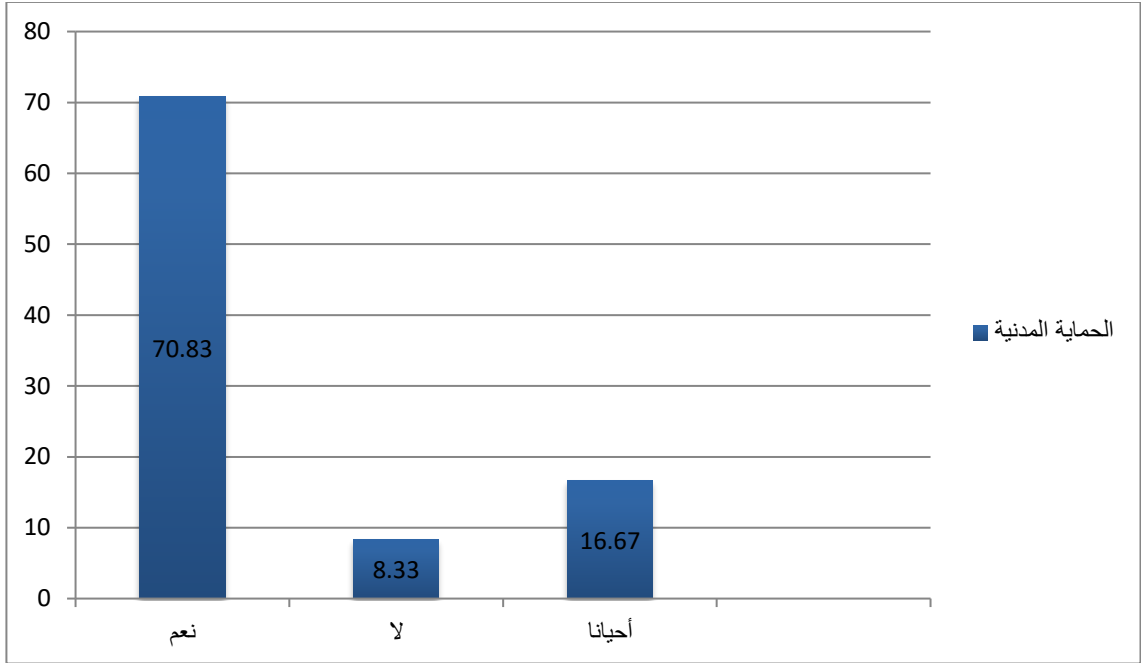
س6: هل تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 17 | 2 | 4 | 24 |
| النسبة المئوية | 70,83% | 8,33% | 16,67% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 16,62 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يتسامحون مع زملائهم عند مضايقتهم في القيام بالنشاط الرياضي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (6): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي.

المحور الثاني: الإحباط

س1: هل تتحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية؟

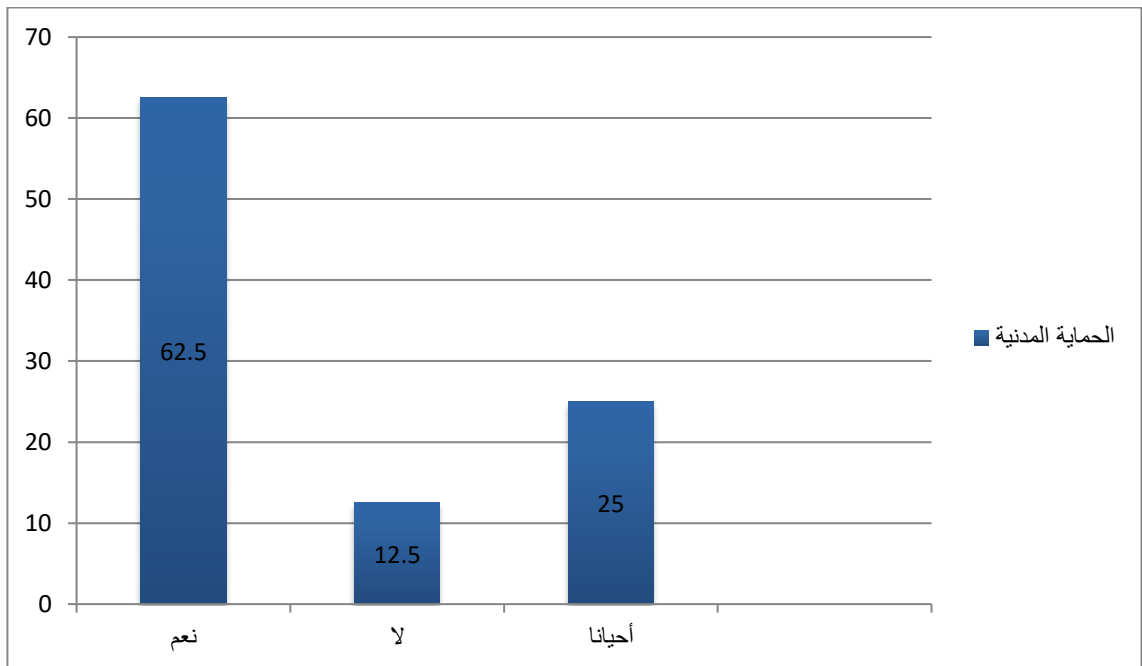
| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|-------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 15 | 3 | 6 | 24 |
| النسبة المئوية | 62,5% | 12,5% | 25% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 9,75 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يتحررون من الخوف بعد قيامهم بالأنشطة الرياضية الترويحية.



الشكل (7): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

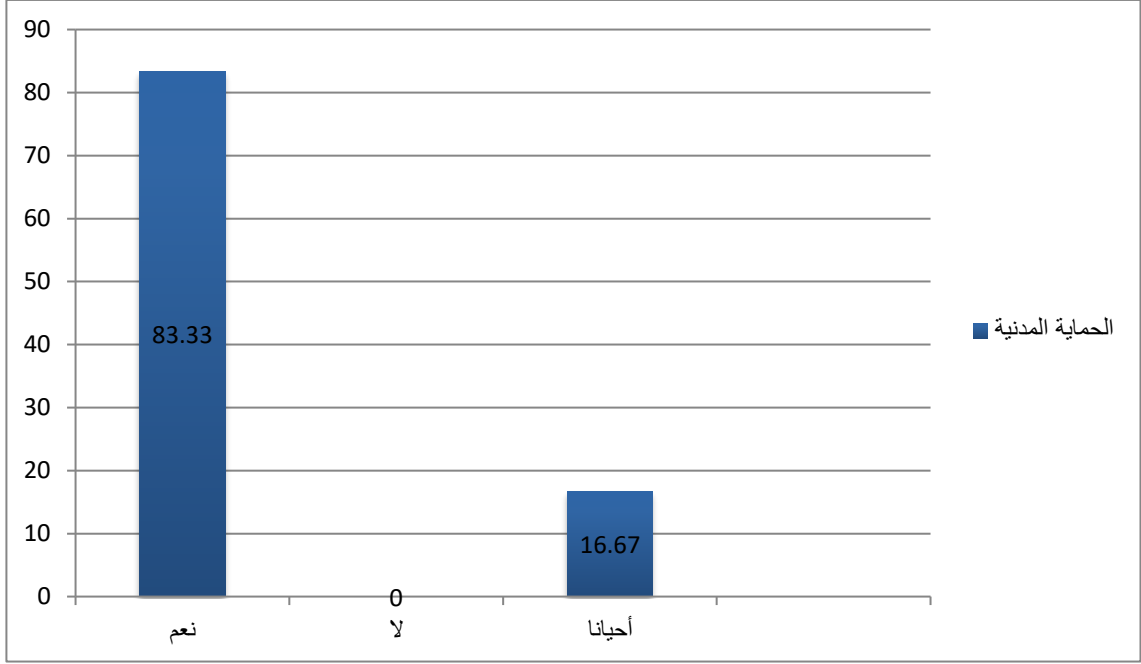
س2: هل تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات |
|---------|--------|-----|--------|--------------------------|
| 24 | 4 | 00 | 20 | الحماية المدنية |
| %100 | 16,67% | 00% | 83,33% | النسبة المئوية |
| 26,5 | | | | كا ² المحسوبة |
| 5,99 | | | | كا ² الجدولية |
| 2 | | | | درجة الحرية |
| 0.05 | | | | مستوى الدلالة |

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يصرون على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (8): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية.

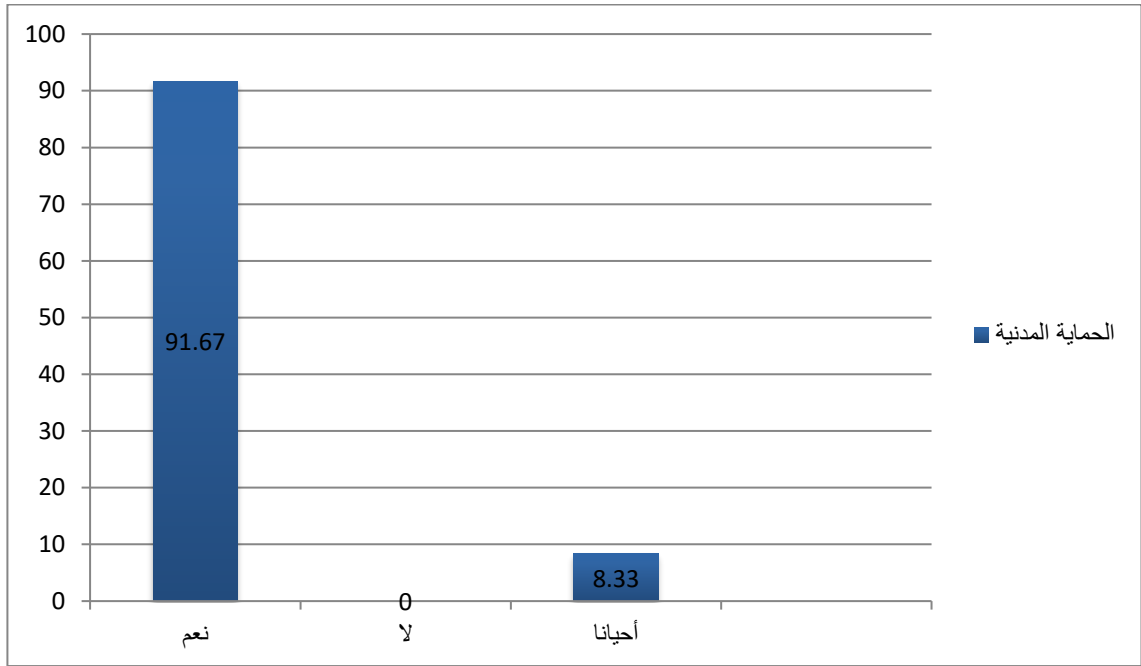
س3: هل تشعر بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|-----|--------|---------|
| الحماية المدنية | 22 | 00 | 2 | 24 |
| النسبة المئوية | 91,67% | 00% | 8,33% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 37 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص شعور بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يشعرون بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائهم للأنشطة الترويحية.



الشكل (9): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

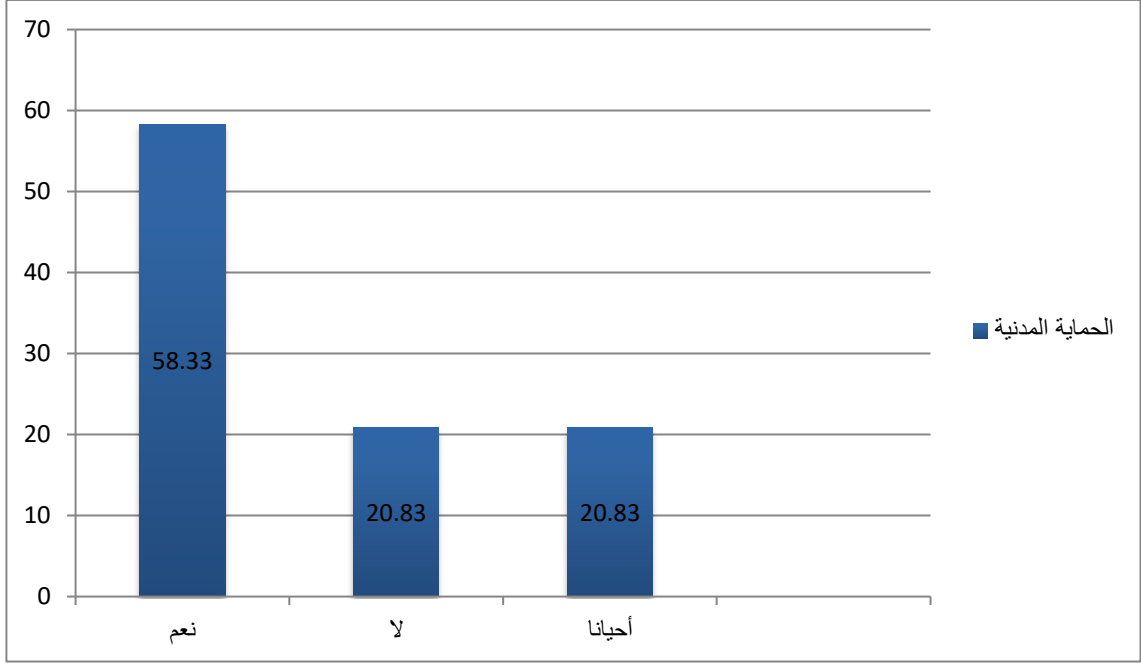
س4: هل تتغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي ؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 14 | 5 | 5 | 24 |
| النسبة المئوية | 58,33% | 20,83% | 20,83% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 7 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يتغلبون على مشاكلهم عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (10): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي.

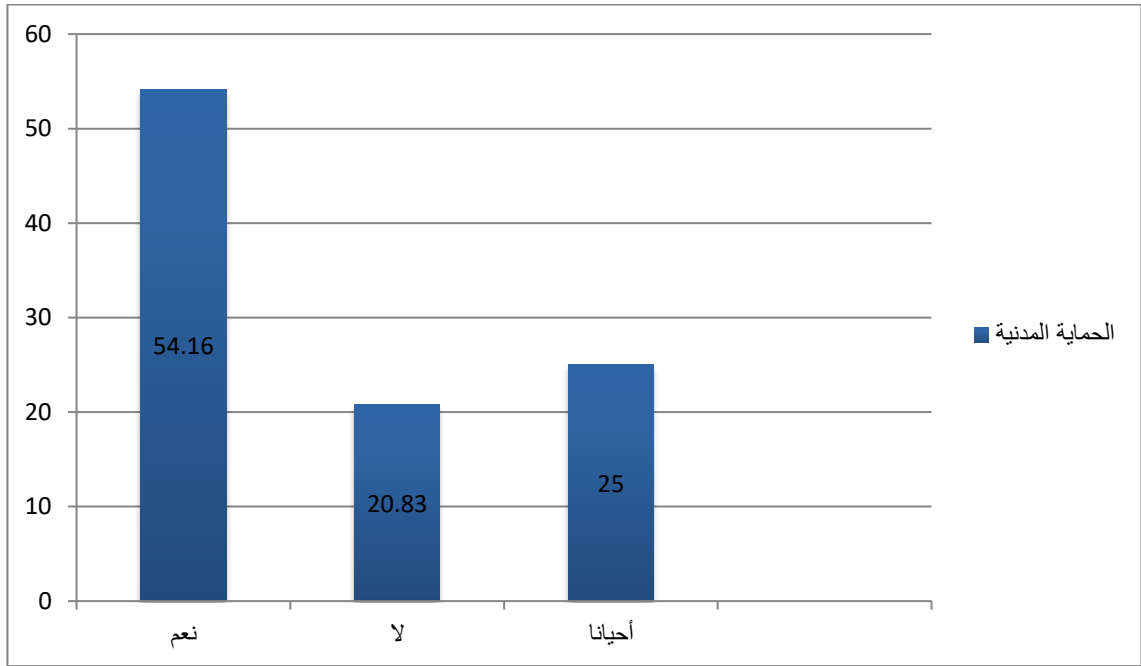
س5: هل تتغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك النشاط الرياضي الترويحي ؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 13 | 5 | 6 | 24 |
| النسبة المئوية | 54,16% | 20,83% | 25% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 4,75 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص تغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك النشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض الحماية المدنية يتغلبون على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي وبعض الآخر يرى عكس ذلك.



الشكل (11): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تغلب المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك النشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

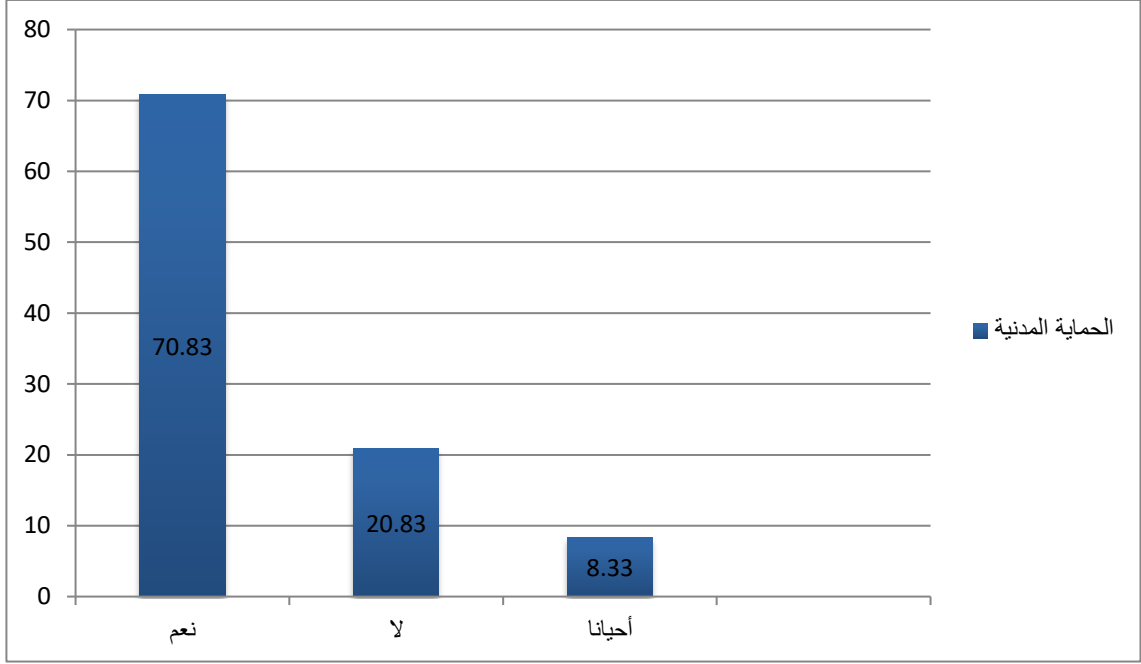
س6: هل تشعر بالحماس لقيام بمهامك بعد ممارستك للأنشطة الترويحية ؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 17 | 5 | 2 | 24 |
| النسبة المئوية | 70,83% | 20,83% | 8,33% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 15,75 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص شعور بالحماس لقيام بمهامك بعد ممارستك للأنشطة الترويحية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يشعرون بالحماس لقيام بمهامهم بعد ممارستهم للأنشطة الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (12): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالحماس لقيام بمهامك بعد ممارستك للأنشطة الترويحية.

المحور الثالث:القلق

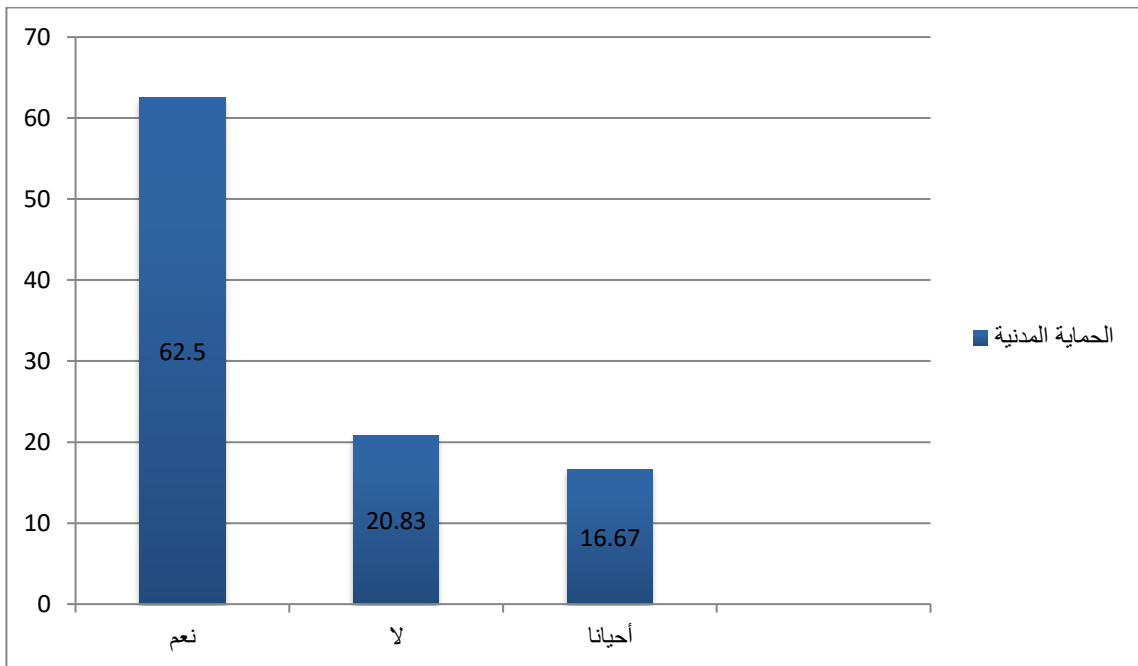
س1:هل تتحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|-------|--------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 15 | 5 | 4 | 24 |
| النسبة المئوية | 62,5% | 20,83% | 16,67% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 12,25 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص التحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يتحكمون في أعصابهم أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي الترويحي.



الشكل (13): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص تحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

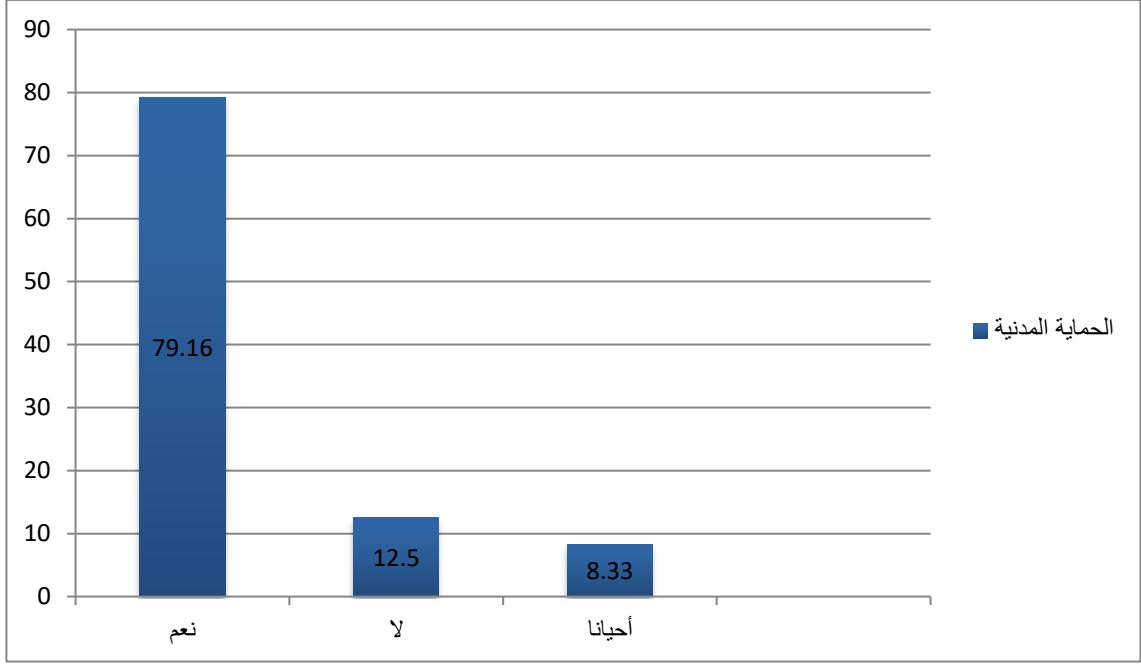
س2: هل تشعر بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الترويحي الرياضي؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 19 | 3 | 2 | 24 |
| النسبة المئوية | 79,16% | 12,5% | 8,33% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 19,25 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص شعور بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الترويحي الرياضي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يشعرون بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الترويحي الرياضي.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (14): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور بالمتعة عند اقتراب وقت لأداء النشاط الترويحي الرياضي.

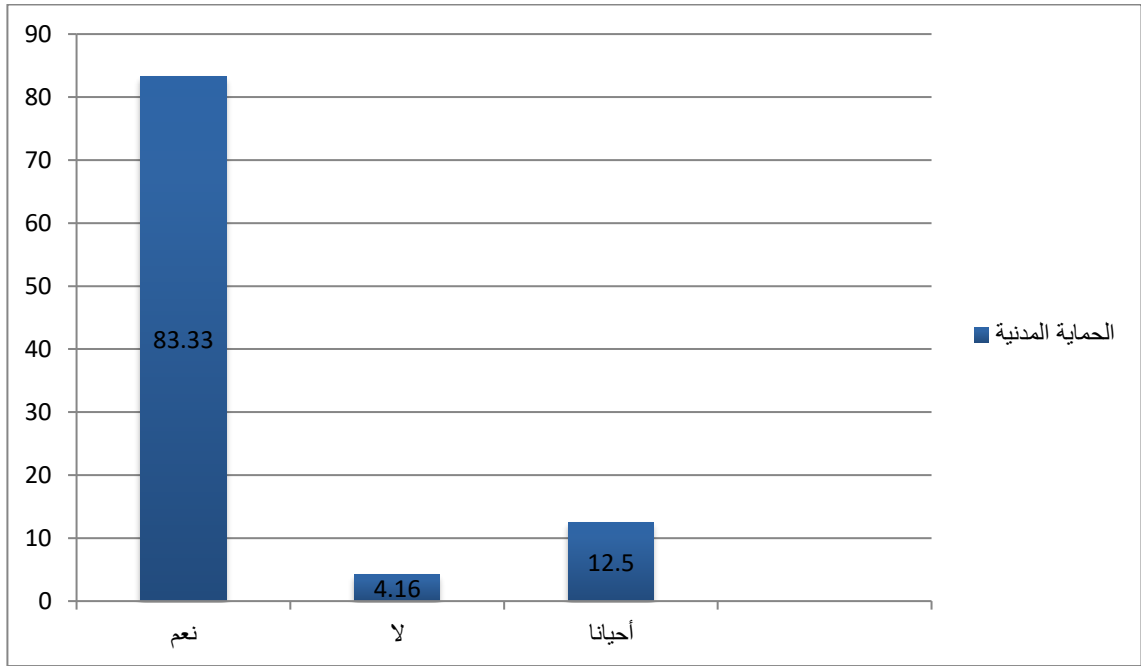
س3: هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تخفيف من الانفعالات ؟

| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات |
|---------|--------|-------|--------|--------------------------|
| 24 | 3 | 1 | 20 | الحماية المدنية |
| %100 | 12,5% | 4,16% | 83,33% | النسبة المئوية |
| | 27,5 | | | كا ² المحسوبة |
| | 5,99 | | | كا ² الجدولية |
| | 2 | | | درجة الحرية |
| | 0.05 | | | مستوى الدلالة |

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تخفيف من الانفعالات.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كاحسوبة أكبر من كاحسوبة. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يوافقون على أن اللعب في وقت الفراغ له دور في تخفيف من الانفعالات.



الشكل 15): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اللعب في وقت الفراغ له دور في تخفيف من الانفعالات.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

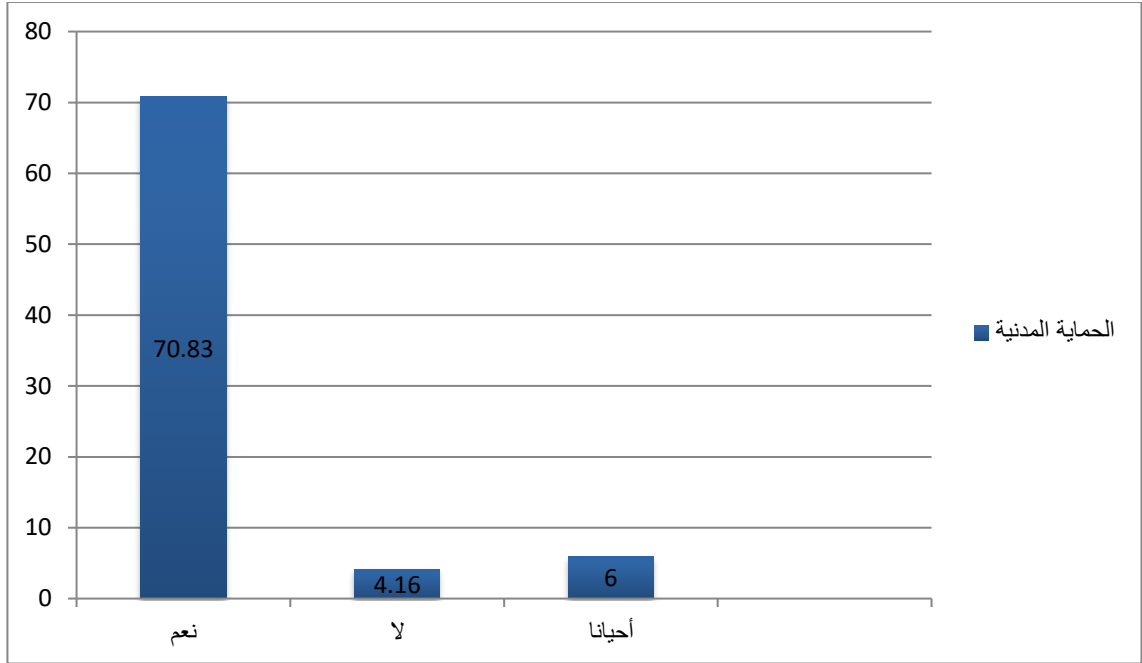
س4: هل النشاط الترويحي يساعدك على التحقيق التوازن النفسي كالشعور؟

| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|--------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 17 | 1 | 6 | 24 |
| النسبة المئوية | 70,83% | 4,16% | 6% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 16,75 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص النشاط الترويحي يساعدك على التحقيق التوازن النفسي كالشعور.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يرون أن النشاط الترويحي يساعدهم على التحقيق التوازن النفسي كالشعور.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص النشاط الترويحي يساعدك على التحقيق التوازن النفسي كالشعور.

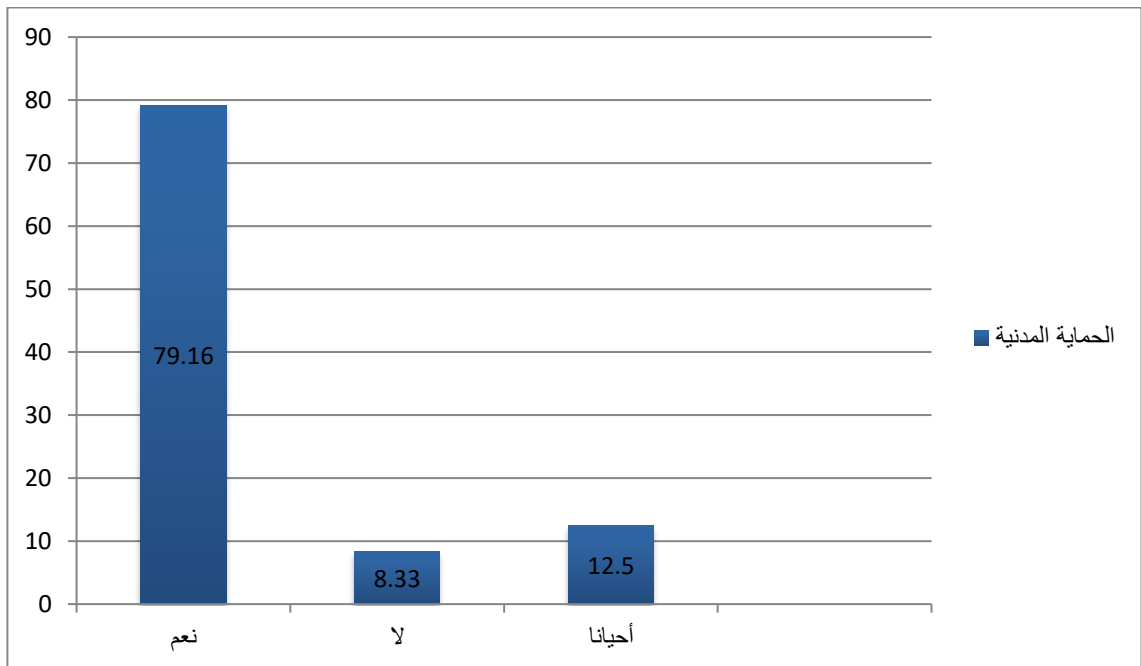
س5: هل تشعر الثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات |
|---------|--------|-------|--------|--------------------------|
| 24 | 3 | 2 | 19 | الحماية المدنية |
| %100 | 12,5% | 8,33% | 79,16% | النسبة المئوية |
| | 22,25 | | | كا ² المحسوبة |
| | 5,99 | | | كا ² الجدولية |
| | 2 | | | درجة الحرية |
| | 0.05 | | | مستوى الدلالة |

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص شعور الثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يشعرون بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص شعور الثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

س6: هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية؟

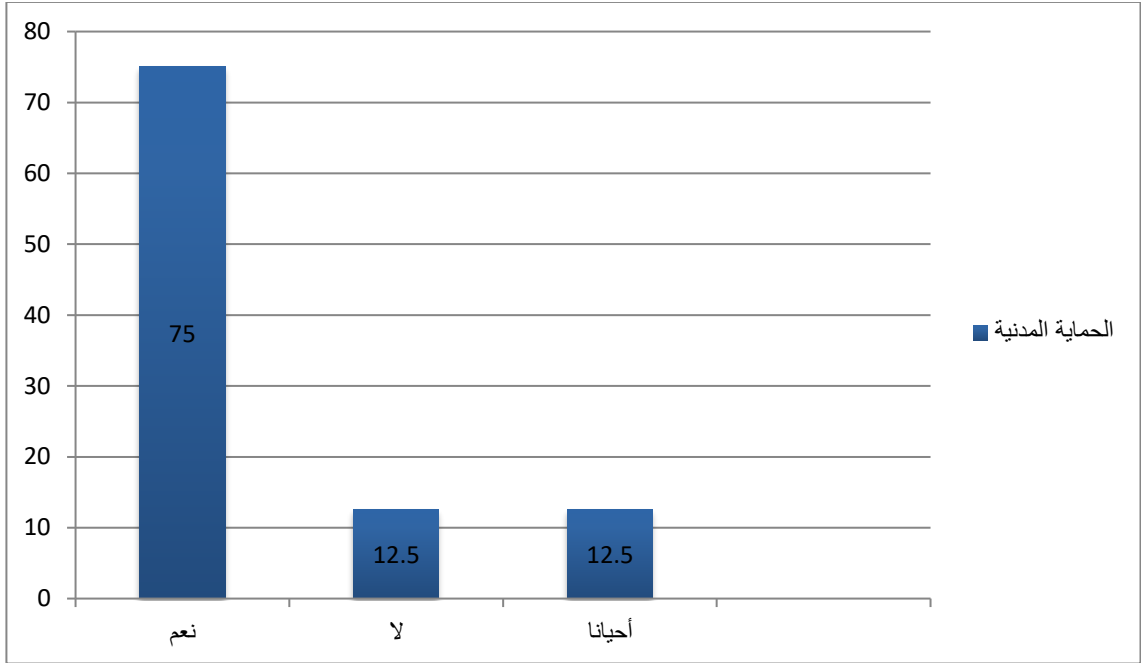
| الإجابات | نعم | لا | أحيانا | المجموع |
|--------------------------|-------|-------|--------|---------|
| الحماية المدنية | 18 | 3 | 3 | 24 |
| النسبة المئوية | 75% | 12,5% | 12,5% | %100 |
| كا ² المحسوبة | 18,75 | | | |
| كا ² الجدولية | 5,99 | | | |
| درجة الحرية | 2 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للحماية المدنية فيما يخص اعتبار أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الحماية المدنية وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الحماية المدنية يعتبرون أن ممارستهم للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لهم المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية.

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج



الشكل (18): يمثل النسب المئوية للحماية المدنية فيما يخص اعتبار أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية

مناقشة النتائج

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الدراسة:

1-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الأولى:

يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية وبعد تحليل نتائج الاستبيان لدى أعوان الحماية المدنية نجد أن جداول المحور الأول رقم (4-2-3) كانت قيمهم ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة وهذا يبين أن الفرضية دالة إحصائياً والذي مفادها أن استمرارية ممارسة الأنشطة الترويحية توفر لنا الراحة النفسية والتخلص من المكبوتات و ممارسة الأنشطة الجماعية تخفف من التوتر النفسي . وهذا ما جاء في دراستنا النظرية من تبين دور الأنشطة الرياضية الترويحية في إظهار وإبراز أقصى ما يمكن للنشاط الترويحي الرياضي أن يساهم في الحد و التقليل من التوتر النفسي لأعوان الحماية المدنية ويقول ليفي (1995) في هذا الشأن أن التوتر هو نمط أو أسلوب استجابات الجسم للتأثيرات والاحتياجات أو الضغوط , ويعتبر ليفي من أوائل الذين صاغوا نظرية متعلقة بالتوتر النفسي ثم تفرعت بعد ذلك الدراسات والبحوث المختلفة التي ربطت التوتر بمعظم سمات الشخصية.

ولتدعيم نتائج هاته الفرضية لاعتبار ممارسة النشاط الرياضي من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية التي تشير إليها شيرمان 1994 إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي خاصة التمارينات الهوائية مثل : المشي يقلل من حدة التوتر والحزن حيث المشي السريع لمدة 20 دقيقة الى 30 دقيقة بعد عملية التكيف وذلك بسرعة تقدر ب 5 كلم/سا من 3 الى 4 مرات أسبوعياً بشدة متوسطة 50% الى 70 % يقلل من حدة التوتر.

وفي هذا نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يخفف من التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .

وفي الأخير من خلال المعطيات السابقة يتأكد لدينا بان النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية .

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

2-1 مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية:

بما أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية, وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للأعوان الحماية المدنية توصلنا إلى أن جداول المحور الثاني رقم (5-6-4-1) كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وهذا ما يبين أن الفرضية دالة إحصائية الذي مفادها على أن أعوان الحماية المدنية عند ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية يكتسبون صفات تساعدهم في حياتهم اليومية بنسبة كبيرة بالشعور بالحماس و ابتعادهم عن بعض مظاهر العزلة والانطواء والتغلب على المشاكل والمواقف الصعبة وهذا ما يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية وهذا ما يتفق مع دراستنا النظرية التي ترى أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها المساهمة الإيجابية في تمتين الروابط الاجتماعية والتخفيف من الضغوطات النفسية ما بين أفراد الحماية المدنية من خلال ممارستهم لنشاطهم الترويحي الرياضي , وهذا ما يؤيده ناهد محمود سعد نبالي، رمزي فهم في كتابهم :طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، وأيضاً يرى عبد "الستار إبراهيم " أن الاسترخاء العضلي من بين الأنشطة الترويحية , وأكد إمكانية استخدام الاسترخاء بوصفة أسلوب من أساليب الترويح العلاجي والضبط في حالات الإحباط واستعماله في التطمين التدريجي في المواقف المثيرة للقلق.

وتوصل الباحث في الأخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها ،كما تساع وتزيد الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع الأفراد من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم في حياتهم اليومية و المهنية.

3- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثالثة:

و التي تنص على أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية , وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموزع على أعوان الحماية المدنية تتحقق الفرضية الأولى وهذا ما نلاحظه في أجوبة أعوان الحماية المدنية حيث كان معظمهم أقرروا بأن

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من ظاهرة المشكلات النفسية التي يعانون منها ومنها القلق وهذا ما نجده في جداول المحور الثالث مثل السؤال (1-2-3-4-5-6) وكانت بنسبة كبيرة وأيضا كانت كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وهذا يدل على نسبة كبيرة وبالتالي هذه الفرضية دالة إحصائياً بين إجابات أعوان الحماية المدنية وهذا يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة التوتر لدى أعوان الحماية المدنية .

وهذا ما يؤيد قول "ريتشارد أدلمان" في اعتبار أن النشاط الرياضي الترويحي مخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة، كما تمكنه هذه الأنشطة من تقويم أماكنهم الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار ، ويفضل الرياضة تخفف الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي ، ويعبر عن مشاكله وطموحاته كم تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته من خلال احترام زملائه ومهنته.

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

إستنتاج عام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التغير الايجابي لضغوطات النفسية أثناء قيام بالنشاط الترويحي الرياضي، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن أعوان الحماية المدنية يمرؤا بمرحلة من أصعب مراحل في حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات وضغوطات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الترويحية الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت.

فممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المستمرة والمنتظمة داخل مراكز الحماية المدنية لها تأثير فعال على الأعوان وذلك للتخلص من المكبوتات النفسية و لأن هناك توافق بين الجانبين وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لأنها تنشط الجسم و تهدئ الروح والأعصاب وتخرج الفرد من عزلته وتكسبها ثقة بالنفس، أي أنها تلعب دور كبيرا في المساهمة و الوقاية من الضغوطات النفسية .

فكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة تتمثل في:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر النفسي لدى أعوان الحماية المدنية
- يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى أعوان الحماية المدنية.

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

- للنشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية
إذن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد أعوان الحماية المدنية على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب و التحرر من الضغوطات النفسية أي التخلص من الخوف و التوتر النفسي و الإحباط المصاحب في الحياة المهنية للأفراد الحماية المدنية , نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم أعوان الحماية المدنية التي لها دور بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع.

الاقتراحات و التوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة تبين لنا أن للأنشطة الرياضية الترويحية لها أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية إرتأينا إلى بعض الاقتراحات والتوصيات لعلي القائمين في هذا المجال يأخذونا بعين الاعتبار وهي كالتالي:

- التنشيط الرياضي والترويحي في الوسط المهني
- توفير الوسائل الترويحية في المرافق المهنية التي تستعمل في التعليم و التدريب
- لأفراد الحماية المدنية إذا تعتبر وسيلة فعالة وناجعة في نمو مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية والعقلية .
- تحبيب النشاط البدني الرياضي الترويحي لأفراد الحماية المدنية من قبل الايطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .
- الاهتمام بالواقع المهني والاجتماعي لأعوان الحماية المدنية .

نتائج الدراسة : مناقشة النتائج

- العمل على جعل الأنشطة الرياضية الترويحية ذات أهمية عند أفراد الحماية المدنية قد التخلص من التوترات النفسية و مشاكلهم .
- تشجيع الدورات الرياضية والأنشطة الترويحية أثناء أوقات الفراغ .
- توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي كإنشاء مركبات الرياضية
- وملاعب الخ

خاتمة

يعد البحث في الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية ، ومن خلال إجراء دراسة ميدانية لمركز الحماية المدنية بدائرة أولاد إبراهيم ولاية سعيدة وبعد الاستئناس بالجانب النظري والاعتماد على أدوات البحث وهي الاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية توصلنا إلى ما يلي: أن النشاط الرياضي الترويحي له أهمية بالغة في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية ، فرغم أن النشاطات الرياضية تعتبر علاج لكثير من الحالات النفسية إلا أنه لم تؤخذ حفظها الوافر من مراكز الحماية المدنية إذ الملاحظ من واقع البرامج الترويحية الرياضية المقررة داخل مراكز الحماية المدنية هو افتقارهم إلى تنظيم محكم ومناسب .

كما أن مهنة أعوان الحماية المدنية مكتضة بالأعمال و المهمات الصعبة كالحريق و الحوادث و الكوارث و إغاثة المواطنين وذلك بما فيها ضغوطات نفسية التي تؤثر على أعوان الحماية المدنية وعلاقته مع الذين يحيطون به.

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة التطابق المعرفية والميدانية وهذا ما وجدناه في بحثنا حيث تحققت كل الفرضيات، ووجدنا أن للنشاط الرياضي الترويحي له دور في التقليل من صفة القلق والإحباط والتوتر لدى أعوان الحماية المدنية .

و بالتالي تصبح أهمية مراكز الحماية المدنية في تكوين و غرس ميول و اتجاهات أعوان نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و استثمارهم لأوقات الفراغ بصفة ايجابية و بناءة من خلال ممارسة اللعب المفيد و الذي يجلب لهم الراحة النفسية و التوازن و التوافق النفسي مما يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوط النفسية و التكيف معها و التقليل من حدتها.

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1 صياد صفحة 49 2019
- 2 الرفاعي نعيم الدراسة النفسية في دراسة سيكولوجية التكيف 1983
- 3 العبيدي ناظم وآخرون. (1990). الشخصية بين السواء والمرض. (الانجلو مصرية، المحرر) 206.
- 4 توفيق هارون الرشيدى الضغوط النفسية، طبيعتها، ونظرياتها. (مكتبة الأنجلو المصرية للنشر، ص 85
- 5 سيجموند فروي. (1884). الكف العرض القلق، ط 1 ، ترجمة عثمان نجاتي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر. 40.
- 6 عبد السلام عبد الغفار. (2001). مقدمة في الصحة النفسية. 109.
- 7 ماجدة حامد حماد، علي حسن المدخل العالم النفسي المرضي الاكلينيكي .مراجعة /حمد محمد عبد الخالق عليّة الآداب ، 347.
- 8 محمد قاسم عبد الله. 1990 (دار الفكر، المحرر) مدخل الى الصحة النفسية ط4 ، 442.
- 9 محمد مياسا. (1997). الصحة النفسية ط 1 ،دار الجيل 55. 55.
- 10 مصطفى خليل الشراوي. 1983 علم الصحة النفسية. (النهضة العربية لطباعة والنشر، المحرر) 277.
- 11 ابراهيم الفقي إدارة الوقت ط دار الفكر للطباعة والنشر عمان 1998 ص09..
- 14 أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، و أحمد نايل الغزير. التعامل مع الضغوط النفسية. (24،ص) 11.
- 16 احمد فاضل الترويح الرياضي. جامعة نايف العربية، السعودية 2007 ص 28. 1993.
- 17 الرادادي. (2001). المؤسسات الأمنية في المملكة العربية السعودية. (دار المأثر، المحرر) 345.
- 18 الستار . (1998). 20.
- 19 الشرييني. (1995). 132.
- 20 امين انور الخولي. 2001 اصول التربية البدنية. دار الفكر العربي.مصر. صفحة 151.
- 21 برنامج التنظيم و التسير الاداري . (2012).
- 22 بهيج بحليس. 1983 ، 07ص07.
- 24 جمال درويش وأمين الخوني 2001 ص 191-192.
- 25 حامد عبد السلام زهران. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب، المحرر 37ص
- 26 حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998 ، صفحة 34.
- 27 محمد محمد الحمامي عايدة عبد العزيز مصطفى. (2013). الترويح بين النظرية والتطبيق .
- 28 د. عمار بوضياف. (2007). الوجيز. (جسور النشر و التوزيع، المحرر) 313.

- 29د.محمد محمد الحمامي .عايدة عبد العزيز مصطفى .الترويح بين النظرية والتطبيق 2013 ص29..
- 30 شريف ليلي . (2002). أساليب مواجهة الضغط النفس ي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى أطباء الجراحة جامعة دمشق
- 31طه عبد العظيم حسين . (2007). سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي. (دار الجامعة الجديدة،) ص
- 32عايدة عبد العزيز مصطفى محمد الحمامي. (2013). الترويح بين النظرية والتطبيق. 29.
- 33عبد الحميد الشاذلي. (1999). الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية . (المكتب العلمي للمكبيوتر والنشر والتوزيع، المحرر) 79.
- 34عبد الرحمان سي موسى الصدمة والحد من الطفل والمرافق. (جامعة المطبوعات الجامعية، المحرر) نظرية الاختبارات الاسقاطية ، 90.
- 35عبد المجيد نشواتي. (1984). علم النفس التربوي. (دار الفرقان، المحرر) 52.
- 36عصام، عطابي العلاقات الانسانية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية. (مذكرة ماستر في علم النفس، المحرر) 106 و107.
- 37عطابي عصام. 1984. العلاقات الانسانية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية.
- 38عطيات محمد خطاب 1982 ، صفحة 64.65.66 .
- 39علي عسكر: ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط40 دار الكتاب الحديث، الكويت. (1998ص85).
- 41فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط4، دار الفكر العليبي. 100.
- 42فرويد سيجموند ص 405، و سيجموند فرويد. (1997). الكف العرض القلق، ط 1 ، ترجمة عثمان
- 43قاسم حسن حسين. ص212 قاسم حسن حسين. 1998.
- 44كامل محمد المغربي. (2011). 95-96.
- 45كمال ايت منصور و رابح طاهير. (18). 2003.
- 46كمال درويش محمد الحمامي . (1996). 55.
- 47كمال، محمد عودة مرسي. (1986). الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام. 14.
- 48محمد عبد المنعم أمال. (بلا تاريخ). الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين
- 49محمد علي محمد 1985 ، ص 22.
- 50محمد قاسم عبد الله :مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر. (بلا تاريخ). الصحة النفسية ، 442 .
- مصطفى فهمي. (1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. 188-189.
- 56مصلح عائشة. (2003). أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي، في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا. 53.

- 57موسى عبد الرحمن: ،نظرية الاختبارات الاسقاطية ،ط 5، (جامعة المطبوعات الجامعية، المحرر)
الصدمة والحد من الطفل والمرافق ، 90 .
- 58نشواتي، عبد المجيد:علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1948 ، ص 55 .
- 59وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى. (2008). (دار الوفاء، المحرر) الضغوط النفسية والتخلف

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1Ghald .(1998) . psychologie sport et de l'activité physique.112 .
- 2Greenberg, J.s. (1990). Coping with stress . W.M.E. Brown publishe. 14.
- 3Gustave.Nicolas-Ficher .(2004) .Psychologie des violences sociales éd 4Dunod .
Gustave.Nicolas-Ficher.71 ،
- 5lain touraine.265 .(1969) .
- 6lain touraine, 1969, p. 265. (s.d.).
- 7Smith jc .(1995) .Understanding stress And coping New York Macmillan tns8 .stanfard
university Effects of self.69
- 9touraine lain.265 .(1969) .

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس _ مستغانم _
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي



استمارة استبيان

إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

دراسة ميدانية على مستوى مركز الحماية المدنية – ولاية سعيدة (دائرة أولاد ابراهيم) –

من إعداد الطالب:
خوجة احمد وليد
بلرمدة أمين

تحت إشراف: د / حمزاوي

أعزائي أعوان الحماية المدنية الرجاء منكم التكرم بالإجابة على أسئلة هذا الاستبيان علما أنه لن يستخدم إلا في البحث العلمي وهو غاية في السرية ونرجو منكم الإجابة بصدق وصراحة تامة ولنا منكم جزيل الشكر على مساعدتكم المخلصة.
ملاحظة هامة:

في المكان الذي تراه الرجاء منكم قراءة جل الأسئلة وفهم أهدافها جيدا قبل الإجابة عليه وذلك بوضع علامة X ملامئا للموقف حسب السؤال المطروح

السنة الجامعية: 2019 / 2020

| الرقم | العبارات | أحيانا | نعم | لا |
|-------------------------------------|--|--------|-----|----|
| المحور الأول : التوتر النفسي | | | | |
| 01 | هل تتخلص من المكبوتات عند ممارسة الأنشطة الترويحية | | | |
| 02 | هل استمرار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تزيد من استقرار حالتك النفسية | | | |
| 03 | هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي | | | |
| 04 | هل تشعر بالارتياح داخل مركز الحماية المدنية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية | | | |
| 05 | هل تمارس الأنشطة الترويحية الرياضية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك | | | |
| 06 | هل تتسامح مع زملائك عند مضايقتك في القيام بالنشاط الرياضي | | | |
| المحور الثاني : الاحباط | | | | |
| 01 | هل تتحرر من الخوف بعد قيامك بالأنشطة الرياضية الترويحية | | | |
| 02 | هل تصر على الفوز وإتمام الأنشطة الرياضية الترويحية | | | |
| 03 | هل تشعر بالسعادة والفرح عند مشاركة زملائك للأنشطة الترويحية | | | |
| 04 | هل تتغلب على مشاكلك عند ممارستك النشاط الرياضي الترويحي | | | |
| 05 | هل تتغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك للأنشطة الترويحية | | | |
| 06 | هل تشعر بالحماس للقيام بمهامك بعد ممارستك الأنشطة الترويحية | | | |

| المحور الثالث: القلق | | | |
|----------------------|--|--|---|
| | | | 01 هل تتحكم في أعصابك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الترويحي |
| | | | 02 هل تشعر بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي الترويحي |
| | | | 03 حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات |
| | | | 04 هل النشاط الترويحي يساعدك على التحقيق التوازن النفسي كالشعور |
| | | | 05 هل تشعر بالثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية |
| | | | 06 هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) يفسخ لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان الحماية المدنية |