الجمهورية الجزائرية الديمراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

سنة ثانية ماستر صحة و رياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الصحة و الرياضة

عنوان

أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية

– دراسة وصفية بأسلوب المسح على ممرضي الصحة العمومية لولايتي غليزان و معسكر–

إعداد الطلبة :

عامر نصر الدين

علاوية محمد

إشراف :

د. زرف محمد

لجنة مناقشة

رئيسا بن قلاوز تواتي

عضو لجنة شرارة عالية

السنة الجامعية : 2018/2017

كلمة شكر وعرفان

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم : **[من لم يشكر الناس لم يشكر الله]**

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية، وخاصة الأستاذ المؤطر" **زرف**".

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة .

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

- **محمد**
- **نصر الدين**

الإهـداء

قال تعالى: **(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا).**

إلى أبي وأمي

إلى جميع من يحمل لقب عامر

إلى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي وخاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي ، فرع صحة و رياضة

إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة.

إلى كل الاسرة التربوية التي اعمل معها ولا انسى الاسرة الرياضية فريق اتحاد وادي الابطال.

إلى كل من ساعدنا من قريب او بعيد.

عامر نصر الدين

الإهـداء

بعد بسم الله ارحمن الرحيم و الصلاة و السلام على نبي الله الكريم محمد صلى الله عليه و على اله و اصحابه و سلم تسليما كثيرا..

أول شكر هو لله عز و جل بعد التوفيق خلال هذا المسار الطويل.

ثاني شكر للوالدة الكريمة حفظها الله و رعاها و أطال في عمرها و التي لا تنحصر الكلمات و المواصفات لشكرها فأسأل الله الكريم أن يعوضها عني أضعاف ما منحتني إياه خلال حياتي و مساري الدراسي فلولاها ما كنت لأكتب من مقامي هذا ، أمي التي تعرف حق العلم و التي ربت الأجيال في سلك التعليم فكانت الأب و الأم و المعلم بالنسبة لي.

أشكر بدوري أستاذي الفاضل الدكتور "زرف" و كل أسرة معهد التربية البدنية و الرياضية .

أشكر العاملين في المستشفى العمومي لولاية غليزان من ممرضين و عمال.

علاوية محمد

محتوى البحث

إهـــــــــداء أ

تشكـــــرات ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول ج

قائمة الأشكال د

التعريف بالبحث

مقدمة 01

1- المشكلة.. 04

2- أهداف الدراسة 05

2- فرضيات الدراسة 05

4- أهمية الدراسة..... 06

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 07

7- الدراسات المشابهة 09

الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد.....17

1- مفهوم الترويح.....18

2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي 19

3- أغراض النشاط الرياضي الترويحي 20

4- خصائص النشاط الرياضي الترويحي.....21

5- أنواع الترويح.....23

6- أهمية الترويح.....29

7- نظريات الترويح.....34

8- العوامل المؤثرة في الترويح.....38

9- خلاصة.....41

الفصل الثاني: الضغوطات النفسية

تمهيد.....42
1- تعريف الضغوط النفسية 42
2- أنواع الضغوط النفسية.....45
3- نماذج الضغوط النفسية.... 46
4- النضريات النفسية للضغوط النفسية.....47
5- العوامل المسببة للضغوط النفسية.....50
6- أعراض الضغوط النفسية.....52
7- طرق قياس الضغوط النفسية.....58
8- استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية.....59

الفصل الثالث : الممرضون

تمهيد.....62
1- تعريف التمريض.....62
2- تعريف الممرض.....64
3- الصفات والمؤهلات العامة للمرض.....66
4- مهام و مسؤوليات الممرض.....66
5- اختصاصات التمريض.....69
6- ميادين ترقية الممرض.....71
7- طبيعة عمل الممرض.....72
8- أعباء مهنة التمريض.....74
9- خصائص مهنة التمريض.....77
10- خلاصة الفصل.....81

الجانب التطبيقي

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد.....82
1- منهج البحث.....82
2- ضب مجتمع و عينة البحث.....83
3- متغيرات البحث.....83
4- مجالات البحث.....84

5- أدوات البحث.....84
6- ثبات وصدق المقياس..... 87
7- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....88
8- الدراسة الاستطلاعية.....88
9- الدراسة الاحصائية.....88
10- صعوبات البحث.....89

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد.....90
1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج توصيف عينة البحث.....90
2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول.....91
3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني.....104
4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث..... 115
5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الرابع.....128
6- الاستنتاجات.....140
7- مناقشة الفرضيات.....142
8- اقتراحات و توصيات.....144
9- مقارنة نتائج الدراسات السابقة بنتائج الدراسة الحالية.....144

- ملخص الدراسة.....
- قائمة المراجع.....
- الملاحق.....

فهرس الجداول

رقم	الجدول	ص
أ	جدول يمثل أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين	87
ب	جدول يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات الاستبيان	87
ج	جدول يمثل نتائج توصيف عينة البحث (البيانات الشخصية)	90
01	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة	91
02	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة	94
03	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي	97
04	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي	99
05	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي	102
06	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس	105
07	يوضح تكرار الاجابة حول اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية	107
08	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة	109
09	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة	111
10	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط	113
11	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي	115
12	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي	118
13	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتعداد الممارسة في الاسبوع	120
14	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشاط الرياضي	122
15	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا	124
16	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي	126
17	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالشعور بعد مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي	128
18	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي	131
19	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلقب الرؤية الشخصية نحو المهنة	133
20	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة	135
21	يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي	138

فهرس الأشكال

رقم	الشكل	ص
01	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة	93
02	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة	96
03	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي	98
04	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي	101
05	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي	104
06	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس	106
07	يوضح نسب تكرار الاجابة حول اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية	108
08	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة	110
09	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة	112
10	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط	114
11	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي	117
12	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي	119
13	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتعداد الممارسة في الاسبوع	121
14	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشاط الرياضي	123
15	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا	125
16	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي	127
17	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالشعور بعد مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي	130
18	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي	132
19	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلقب الرؤية الشخصية نحو المهنة	134
20	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة	137
21	يوضح نسب تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي	139

مقدمة :

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الاتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط البدني الترفيهي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس و اللون و العقيدة، و السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان والترفيه له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترفيه و الترويح و تصبح أكثر إشراقا و أكثر بهجة. (عطيات محمد خطاب ، 1982، ص 10)

و قد وجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان و المكان فان طبيعة الإنسان البشرية و احتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة و هناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه و أفكاره، و اتجاهاته و آرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية والترويحية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه و ينمي ملكاته و يبتكر ويتفهم. و ينتج و تنطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و تتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب و هذا في ذاته هدف التربية الترويحية والترفيهية . (أمين خولي، 1990، ص 13

يعتبر النشاط البدني الترفيهي احد أهم النشاطات الترفيهية و الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد العلمية و العملية فهو يساعده في إعادة بعثه لطاقاته

وتجديدها لمواكبة الأعمال الشاقة و الابتعاد عن الروتين اليومي للعمل و المدرسة كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الأفراد و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية و بالتالي المردودية و الإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها.

(ابراهيم رحمة ، 1998، ص 08)

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

في خضم هذا القرن أثرت الإختراعات الحديثة في المجتمع بشكل فاق كل التوقع ، فقد أحدثت تغييرا شديدا في أنماط و نماذج الثقافة و لم يستثنى الترويح من ذلك.
(قراش العجال ، 2013 ، ص 13)

و من بين فئات هذا المجتمع ممرضي المستشفيات العمومية أو شبه الطبي، حيث من خلال هذا البحث نحاول أن نلقي الضوء على طريقة إستثمارهم لوقت الفراغ و الذي هو "الوقت الحر ، لا يشتغل في العمل ، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله

مع العلم أن ممرض المستشفى العمومي يقضي الشق الاكبر من يومه في العمل بدوام كامل كما لا تتعدى فترة الراحة يوما واحدا في الأسبوع لدى أغلب الأطباء ضف إلى ذلك الضغوطات الهائلة التي يتعرض لها الممرض بسبب الإزدحام الكبير في عدد المرضى الوافدين إلى المستشفى من جهة ، و الجدول المزدحم بالأعمال و الدراسة غالبا ، دون أن ننسى الواجبات الأسرية و متطلبات أخرى.

تبدأ هذه الدراسة كغيرها من الدراسات الأخرى بالجانب التمهيدي دوره التعريف بالبحث يحتوي على الخلفية النظرية للبحث أهميته و أهدافه كما تطرق إلى التعريف بمصطلحات البحث و ذلك من أجل توضيح الرؤية .

إعتمادا على ما سبق ، جاءت هذه الدراسة النظرية و التطبيقية في ثلاثة فصول و هو الإطار النظري للدراسة تطرقنا من خلاله إلى ممرضي المستشفيات العمومية و النشاط البدني الترويحي ثم الضغوط النفسية . و في الأخير الدراسات السابقة.

أما الباب الثاني إختص الدراسة الميدانية تضمن بدوره فصلين ، الأول يتطرق إلى منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و الاخر خاص بعرض النتائج و تحليلها و مناقشتها على غرار فرضيات البحث.

بإعتماد المنهج الوصفي و هو منهج يتيح لنا دراسة الظاهرة و تحليلها مع سهولة تطبيقه على عينة البحث حيث شملت ممرضي المستشفيات العمومية بولايتي غليزان و معسكر ، و تم إستخدام أدوات بحث بسيطة تمثلت في إستمارات محكمة من طرف أساتذة المعهد و موجه إلى 85 ممرضا و ممرضة ينشطون في المستشفيات العمومية.

1-المشكلة :

إن النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في التغلب على الضغوطات النفسية و يساهم بشكل مباشر في المحافظة على اللياقة البدنية و رفعها إن أحسن الفرد ممارستها بشكل منتظم و بالتالي التمتع بصحة جيدة مما قد يساهم في العيش بشكل أفضل ، لكن إهمال النشاط البدني أو إنعدامه ينجم عنه مخاطر صحية ضخمة خاصة بتواجد الروتين اليومي و طريقة العيش السلبية من تغذية غير سليمة و سهر و عادات سيئة أخرى و كذا إنعدام الوسائل و قلة الوعي بأهمية النشاط الرياضي الترويحي.(أمين خولي ، 1990، ص 14)

يسعى كل فرد إلى بلوغ أفضل لياقة ممكنة فما بالك شريحة الممرضين ، فهم أكثر علما بأهمية النشاط الرياضي بشكل عام ، لكن في بعض الأحيان لا يستطيع الممرض إيجاد متسع من الوقت لممارسة هذا النشاط نظرا لضروف و معوقات سنذكرها لاحقا أو لأسباب خاصة .

من خلال زيارتنا الميدانية للمستشفيات العمومية لاحظنا تفاوت كبير و إختلاف من حيث بنية الممرضين حيث هناك الممرض الذي تظهر عليه الصحة الجيدة و اللياقة العالية و ذلك من خلال ملاحظة بنيته الجسمية و و المرفولوجية ، في حين هنالك أممرضين اخرين كبار في السن أو تبدوا عليهم صفات البدانة ، كما لاحظنا ممرضين مدخنين كثر ، و اخرين تظهر عليهم العصبية في التعامل مع المرضى.

و عليه نطرح التساؤلات التالية :

1-1السؤال العام :

هل للنشاط الترويحي الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية ؟

1-2- الأسئلة الفرعية :

1- هل يمارس الممرضون أنشطة ترويحية رياضية بصفة منتظمة؟

2- فيما تتمثل الأنشطة الترويحية التي يمارسها الممرضون، و هل هي ذات طابع رياضي ؟

3- هل الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف الممرضين مبرمجة أم عشوائية ؟

4- ما هي العراقيل التي تقف دون ممارسة الممرضين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

2- الأهداف :

1-التعرف على دور النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى ممرضي المستشفيات العمومية.

2-التعرف على مدى ممارسة النشاط الترويحي الرياضي من قبل الممرضين

3-التعرف على نوع الأنشطة الترويحية الممارسة من قبل الممرضين .

4- معرفة كيفية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بين المبرمج و العشوائي.

5-معرفة المعيقات التي تواجه الممرضين من ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

3- الفرضيات :

يساهم النشاط الرياضي الترويحي بشكل فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحه العمومية.

3-2- الفرضيات الفرعية :

1- ينقسم الممرضون بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بصفة منتظمة وغير منتظمة.

2- تتمثل معظم الأنشطة الترويحية الممارسة من طرف الممرضين في رياضات فردية و جماعية مختلفة .

3- تختلف الأنشطة الترويحية التي يمارسها الممرضون بين منظم و عشوائي و رياضي و غير رياضي وعلى حسب الجنس.

4- ضروف العمل تعرقل الممرض من أجل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

4-أهمية الدراسة :

تتمحور أهمية هذه الدراسة في المساس بطبقة حساسة من المجتمع ، فالصحة هي الأساس ، و الممرضون قائمون على صحة الناس ، لذلك يجب عليهم المحافضة على صحتهم أولا ففاقد الشيئ لا يعطيه ، و لدراستنا أهمية بالغة لمعرفة الجوانب الإيجابية و السلبية لمهنة التمريض من الناحية النفسية و الإجتماعية ، كما تمككنا هذه الدراسة من بلوغ هدفنا لمعرفة كيف يروح الممرضون عن أنفسهم و كيف يحافظون على لياقتهم و تركيزهم أثناء أدائهم لهذه المهنة الشاقة . مع العلم أن الممرضين هم أعلم الناس بأهمية ممارسة الرياضة بشكل عام و المحافظة على اللياقة البدنية .

كما أن هذه الدراسة لها علاقة وطيدة مع إختصاص الصحة و الرياضة لأنه يجمع بين هذين الجانبين و يوضح العلاقة بينهما .

تمككنا هذه الدراسة من معرفة المشاكل أو المعيقات التي تقف أمام الممرضين و تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي و هنا يأتي دور الطالب في هذا الإختصاص و ذلك لإقتراح حلول تحاكي هذه الوقائع.

5- مصطلحات البحث :

5-1- الترويح :

بشكل عام ، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ ، تساعدهم على تجديد الروح و إستعادة الطاقة البشرية.

5-2- الترويح الرياضي :

الترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية ، أصبح جزءا من النظام التربوي و الإجتماعي في كل المجتمعات و ذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية و الصحة النفسية ...إلخ. و التي تؤدي إلى الإرتقاء الشامل بالمجتمع و زيادة فاعلية و إنتاجية أفراده ، و ذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية على حسب ميوله و قدراته. (عطيات محمد الخطاب، 1982 ، ص 66)

5-3-النشاط الترويحي الرياضي :

هو تلك الالعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ أو الخالية من المنافسة الشديدة أو هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيديرالي أو التنظيمي فالنشاط ما يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ و لهذه الأسباب نراه يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب خاصة المتطورة منها . (عطيات محمد الخطاب ، 1982 ، ص 67)

5-4- الضغوطات النفسية :

يعرفها "هانز سيلي" بأنّها: مجموعة من الأعراض التي تأتي مع تعرّض الشخص لبعض المواقف التي تضغط عليه. يعرفها "ميكانيك 1978" بأنّها: مجموعة من الصعوبات التي يمكن أن يتعرّض إليها الإنسان بسبب خبرته في الحياة، ومدى فهمه

لكافّة الأمور التي ستهدّده. يعرفها "عبد الستار إبراهيم" بأنّها: مجموعة من التغيرات الداخليّة أو الخارجيّة والتي تثير الشخص وتسبّب استجابته وحدوث ردود فعل مختلفة.

تعرّف الضغوطات النفسيّة على أنّها مجموعة من المواقف التي يتعرّض لها الشخص وتوجب عليه أن يتفاعل معها ويتكيّف بوجودها من خلال استخدام كافّة قدراته الشخصيّة والاجتماعيّة، وقد تكون هذه المواقف عبارة عن تغيّرات داخليّة أو خارجيّة حدثت له حتّى لو كانت تغيّرات إيجابيّة غير سلبيّة، ممّا يسبّب للشخص مجموعة من الاضطرابات النفسيّة أو الجسديّة، كالتوتّر الشديد ممّا يفقده اتّزانه ويؤثّر على سلوكه واتّجاهاته، ويختلف التأثر من شخص لآخر بحسب نوع شخصيّته ومدى تقبّله النفسيّ لها. (طه عبد العظيم ، 2006 ، ص 20)

5-6- الممرض :

الممرض هو الشخص المسؤول عن الرعاية التمريضة في مختلف مراحل تواجد المرضى، والحائز على شهادة التمريض بعد دراس لا تقل عن اربع سنوات في كلية التمريض واصبح مؤهلا ومجازا لممارسة مهنة التمريض بالاضافة إلى قدرته على العمل كعضو في فريق طبي. (سعاد حسين، 1999 ، ص 46)

5-7- المستشفى العمومي:

المستشفى أو المشفى هو مكان لعلاج المرضى وتأهيلهم. ويكون مجهزًا بعيادات للأطباء وغرف للعمليات وغرف للإنعاش وغرف للمرضى عامة وخاصة. كما في بعضها عيادات خارجية لاستقبال المرضى غير المقيمين. وفيها المختبرات وأقسام الأشعة وأقسام الطوارئ. ويعمل فيها الممرضون وفنيون أشعة وأخصائيون المختبرات.

يحتوي المشفى على العديد من الاختصاصات الداخلية والجراحية. (فريدة عميري، 2011 ، ص 6)

- الدراسات المشابهة :

6-1- الدراسة الأولى :

دراسة شعلال إسماعيل مصطفى

6-1-1- عنوان الدراسة :

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض السمات النفسية و انعكاسها على التوافق الإجتماعي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي.

6-1-2- مشكلة الدراسة :

تمثلت مشكلة الدراسة في كيفية تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض السمات النفسية و انعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي.

6-1-3- هدف الدراسة :

إبراز أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على السمات النفسية عند المرأة العاملة في القطاع الصحي.

إبراز أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التوافق الإجتماعي عند المرأة العاملة في القطاع الصحي.

توضيح العلاقة بين بعض السمات النفسية و التوافق الإجتماعي .

6-1-4- فرضيات الدراسة :

تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إيجابا على بعض السمات النفسية و التوافق الإجتناعي ، و هناك علاقة طردية بين السمات النفسية و التوافق الإجتماعي لدى المرأة العاملة.

6-1-5- منهجية الدراسة :

منهج مسحي إعتمد على جمع المعلومات ثم تحليلها و مناقشتها.

6-1-6- عينة الدراسة :

تتكون عينة البحث من 90 إمرأة عاملة في القطاع الصحي تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

6-1-7- أدوات الدراسة :

إعتمد الباحث على مقياسين هما : - مقياس نيو شخصية – مقياس

6-1-8- نتائج الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات الممارسات للنشاط البدني الترويحي في بعد علاقة المرأة بأسرتها و هي لصالح الممارسات.

6-1-9- أهم التوصيات :

نشر الوعي الترويحي الرياضي بين العاملات و إتاحة الفرصة أمامهم للتعرف على أهمية الممارسة الترويحية الرياضية.

إعداد مناهج علمية من طرف المؤسسة الوصية لإعداد كوادر في مجال الترويح الرياضي.

تخصيص فضاء لممارسة النشاط الترويحي الرياضي في المستشفيات العمومية.

6-2- الدراسة الثانية :

دراسة يوسف بربر، بوزانة نور الدين، دهلي هني، 2008-2009 ليسانس تدريب رياضي.

6-2-1- عنوان الدراسة :

دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة فعالية مهام الشرطة.

6-2-2- مشكلة الدراسة :

إلى أي مدى يمكن للنشاط الرياضي الترويحي المساهمة في رفع فعالية مهام الشرطة.

6-2-3- هدف الدراسة :

إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي و أهميته في تحسين الأداء.

6-2-4- فرض الدراسة :

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية عند الشرطي.

6-2-5- منهج الدراسة :

تم إتباع المنهج الوصفي.

6-2-6- عينة الدراسة :

تم إختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 60 شرطي بمديرية الأمن لولاية مستغانم.

6-2-7- أدوات الدراسة :

تم الإعتماد على أدوات بسيطة تمثلت في : جمع المادة الخبرية، المقابلة، الإستبيان

6-2-8- نتائج الدراسة : استخلص الباحثون من هذه الدراسة أن النشاط الرياضي الترويحي مهم جدا في حياة الشرطي.

6-3- الدراسة الثالثة :

دراسة جربوب المختار و اخرون، مذكرة ليسانس تربية بدنية و رياضية جامعة مستغانم 2006-2007

6-3-1- عنوان الدراسة :

الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية.

6-3-2- مشكلة الدراسة :

هل يواجه اساتذة التربية البدنية و الرياضية ضغوطات نفسية ناتجة عن ظروف اجتماعية و اقتصادية و مهنية ؟

6-3-3- فرضيات الدراسة

- يتسم اساتذة التربية البدنية و الرياضية بضغوطات نفسية حادة.
- وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين الاساتذة حسب الدرجة العلمية.
- وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين الاساتذة حسب التمركز الجغرافي.
- وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية و اساتذة المواد الاخرى.

6-3-4- أهداف الدراسة :

إبراز الحالة النفسية للأستاذ.

إبراز الضغوطات النفسية و تأثيرها على مزاولة مهنة التدريس.

6-3-5- منهج الدراسة :

إعتمدت الدراسة على النهج المسحي.

6-3-6- عينة الدراسة :

شملت العينة أساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى ولاية تيارت و عددهم 30 أستاذ.

6-3-7- نتائج الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية و أساتذة المواد الاخرى و هي لصالح اساتذة ت.ب.ر من حيث التغلب على الضغوطات النفسية .

توجد علاقة طردية بين تخفيف الضغوطات النفسية و ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

أساتذة التربية البدنية و الرياضية أكثر مقاومة للضغوطات النفسية من غيرهم من أساتذة المواد الأخرى.

6-3-8- أهم الإقتراحات و التوصيات :

نشر الوعي الرياضي الترويحي بين أساتذة المواد الأخرى و إتاحة الفرصة أمامهم لممارسته و التعرف على أهميته.

التنسيق بين أساتذة التربية البدنية و أساتذة المواد الأخرى من أجل تنظيم حصص لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسة.

إعداد كوادر مؤهلة في مجال النشاط الرياضي الترويحي في المعهد.

6-4- الدراسة الرابعة :

دراسة قراش العجال ، 2012-2013 ، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجيستر تخصص رياضة و صحة.

6-4-1- عنوان الدراسة :

إستراتيجية إستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية.

6-4-2- مشكلة الدراسة :

ما إستراتيجية إستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية.

6-4-3- أهداف الدراسة :

التعرف على إستراتيجية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالإقامات الجامعية.

6-4-4- فرضية الدراسة :

الإستراتيجية المتمثلة في الإمكانيات و النعوقات و تنظيم البرامج غير كافية لإستثمار الطلبة لأوقات فراغهم في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

6-4-5- منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج المسحي.

6-4-6- عينة الدراسة :

630 طالب و طالبة موزعين على الإقامات الجامعية بشكل عشوائي.

6-4-7- نتائج الدراسة :

الطلبة يفضلون من بين الأنشطة الترويحية المختلفة النشاط الرياضي و من ضمنه الأنشطة الرياضية الجماعية ، مع قلة الإمكانيات.

6-4-8- الإقتراحات و التوصيات :

الإهتمام بالإمكانيات الرياضية مع وضع إستراتيجية للذكور و أخرى للإناث من أجل حسن استثمار وقت الفراغ.

6-5- التعليق على الدراسات :

من خلال عرضنا للدراسات المشابهة تتضح لنا النقاط التالية :

- تشترك جميع الدراسات السابقة بأنها تهتم بالتعرف على مشاكل ضغوطات المهنة و تأثير النشاط الرياضي الترويحي للحد من هذه المشاكل.
- إن أغلب الدراسات السابقة أجريت على العمال بمختلف القطاعات (صحي ، تعليمي ، أمني) بإستثناء الدراسة الرابعة التي أجريت على الطلبة المقيمين بالإقامات الجامعية.
- إن العمل بدوام كامل يتسبب بشكل مباشر في خلق الضغوطات النفسية لدى العمال.

- إفتقار أغلب الدراسات إلى منهجية واضحة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي و وضع برنامج مسطر لهذا الأخير.

كما نلاحظ أن الدراسات السابقة تشترك مع دراستنا في النقاط التالية :

- إعطاء الأولوية لممارسة النشاط الرياضي الترويحي و تعظيم دوره في حياة العامل بشكل عام.
- التحسيس على أهمية النشاط الرياضي الترويحي في حياة الفرد العامل بشكل عام.

تميزت دراستنا عن باقي الدراسات السابقة بالنقاط التالية :

- إدراج الجنسين في عينة الدراسة حيث إقتصرت الدراسات الأخرى على جنس واحد فقط.
- لم يتم الإعتماد على مقياس معين بل أسئلة مباشرة تدرس بشكل مباشر مشكلة بحثنا.

و من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة ما يلي :

- يميل معظم الممارسين للنشاط الترويحي إلى النشاط الرياضي خاصة الألعاب الجماعية.
- الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي تقل عندهم درجة الضغط النفسي بعكس الغير ممارسين.
- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يحسن من علاقة العامل بأسرته و زملائه في العمل.

- ضعف الإمكانيات المادية و البشرية و عدم تشجيع المجتمع لممارسة النشاط الرياضي الترويحي من الأسباب التي تمنع العامل و غير العامل من ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- النشاط الرياضي الترويحي يؤثر على الجانب النفسي لدى الفرد العامل و غير العامل حيث يكسبه السعادة و الراحة النفسية.

تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة.

إذن فممارسة النشاطات البدنية الترويحية لها دور في تحسين السلوك و التفاعل الاجتماعي وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الترويح وأنواعه وأهميته وأبرز نظرياته والعوامل المؤثرة فيه.

1- مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الف ارغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "ارح" ومعناها السرور والفرح. (R.Md casablanca, 1968; p 42)

إن مصطلح الترويح يعني إعادة الخلق ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار.

ويشير دي جارزيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية . (محمد الحماحمي، مرجع سابق، ص 29)

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (Paul foul quie, 1978, p 203)

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف يبتلر" Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

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

3- أغراض النشاط الرياضي الترويحي :

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

- **غرض حركي:**

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

- **غرض الاتصال بالآخرين:**

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

- **غرض تعلمي:**

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ،وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله. **(أمين أنور الخوري، 1996، ص 92).**

- **غرض ابتكاري فني:**

تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

- **غرض اجتماعي:**

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

4- خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

- **الهادفية:** بمعنى أن النشاط الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء ، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
- **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي

أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

- **يتم في وقت الفارغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.
- **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط الرياضي الترويحي يجلب السرور والفرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.
- **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط الرياضي الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.
- يتسم بالمرونة.
- التجديد.
- نشاط بناء.
- جاد وغرضه في ذاته.
- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
- متنوع وأشكاله متعددة.

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

5- أنواع الترويح:

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

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

- نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.
- نشاط ترويحي غير فعال: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.(Alian Touraine، 1969, p265)

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

أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- **الأنشطة الايجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يمارسها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة 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 فيه جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها.

5-1- الترويح الثقافي: يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوار أساسيا في تنمية الشخصية الانسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الانسان في بيئته الاجتماعية. (Edouard Limbos1981 (p53. نذكر منه:

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط.

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ج- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

د- الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

5-2- الترويح الفني: يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكون باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهوايات إلى المستويات التالية:

1- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات ،الأزارر...الخ.

2- هوايات التعلم: مثل التصوير ،علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...الخ.

3- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ.

4- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

5-3- الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ... (عطيات محمد خطاب ، 1982، ص 192،46،46)

كما يساهم الترويح الاجتماعي في ايجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ- الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين ،الأعياد الاجتماعية.

ب- الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ج- حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

د- متنوعات: كالبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها:
ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، العاب غنائية اجتماعية.

5-4- الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

1- النزهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدائق والمتنزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

2- التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. (عطيات محمد خطاب ، 1982 ، ص 192،46،46).

ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

3- الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة ،بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

4- المعسكرات: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5-5- 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 مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (ابراهيم رحمة ، 1998، ص 09)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى :

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

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

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

5-6 الترويح العلاجي:

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

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

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

5-6 الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة 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 أرس 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 أرس المال. (عطيات محمد خطاب، 1982، ص 64، 65، 66)

6- أهمية الترويح:

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

6-1 الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. لطفي بركات احمد: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، (الرياض ، 1984، ص61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية . (أمين خولي ، 1990، ص 150)

6-2- الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

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

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

6-3- الأهمية النفسية: بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام

الدوافع في تفسير السلوك الانساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدأين هامين: (لطفي بركات احمد، 1997 ، ص 65)

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

وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، واشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات واثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن

والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (حزام محمد رضا القزويني، 1978، ص43)

6-4- الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار 15 %.

فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي ،مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

6-5- الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

6-5-1 تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

6-5-2 تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية.

6-5-3 تعلم حقائق المعلومات: هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، واذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

6-5-4 اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (حزام محمد القزويني، 1993 ، ص 31- 32)

6-6 الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا

على الخلق والإبداع .وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية. (A, Domart, 1986, p 589).

7- نظريات الترويح: من الصعب حصر كل الآ اره حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Piaget Gean وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

7-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ،ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (عطيات عادل خطاب، 1982 ، ص56، 57)

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها. (Serae Moynca, 1982, p163)

7-2 نظرية الاعداد للحياة: يرى كارس جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ،فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز" R.Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والابداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات الرياضية المختلفة، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

7-3 نظرية الاعادة والتخليص: يرى ستانلي هول" Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها

الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص واعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (كمال درويش، أمين الخولي ، 1990، ص 227)

7-4 نظرية الترويح: يؤكد" جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

و الراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة ،الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء او على الشاطئ... الخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة. (A.Pomart, Al, 1986, p 221)

7-5 نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الانسان راحة واستجمام يساعدانه على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

7-6 نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وارء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وارء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

8- العوامل المؤثرة في الترويح: ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسيولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

8-1 الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الارياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن" Lushen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام وعلاقته بالنظام الديني، في د ارسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الت رويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

2-8 المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها الانتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية و الترفيه يبدو من خلال كثير من الد ارسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الاطارات السامية. (J. Dumaze Deir, 1982, P260)

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت ازدت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو ت ازيد الطلب على الحاجات الترويحية .

وجاء في د ارسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت ف ارغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال .

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخيل الأف ارد وقد ارتهم المادية لذلك. (حسن الساعاتي ، 1980، ص319)

8-3- السن: تشير الد ارسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سول نيجر" Sullenger" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم اشكالا اخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والق ارءة وممارسة النشاط الرياضي.

في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب اذواقهم ففي دارسة بفرنسا" 1967" وجد أن مزاولة الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر **60** عاما.(Raymond Tomas, 1983, P71)

8-4- الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون يفضلون اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت د راسات "هونزيك" Honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقرائة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون.

كما أوضحت دراسة لـ ازبيث تشايلد" E.Child" أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (كمال درويش، محمد الحماحمي، 1997، ص 63)

8-5- درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...) وان الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الد ارسات أن هناك اختلاف واضح في كيفيات قضاء الوقت الحر وممارسة التراويح بحسب مستوى تعليم الأفراد. (J-Conzcheuve, 1980, p87)

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترويح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية

التي اكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكات الإنحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات .

تمهيد:

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى العديد من المواقف والمشاكل من عدة جوانب اجتماعية وأكاديمية تتباين في درجة طبيعتها، مما تجعل الإنسان مهددا بالخطر النفسي لنقص مهارات الفرد في التعامل معها، ومواجهتها كما تقوم على تغيير سلوكه ونشاطه وعلاقته مع الآخرين، فقد عكف الكثير من العلماء على دراسة هذه الضغوط وتصنيفها وتبويبها حسب النوع وشدة التأثير وكيفية التعايش معها، فأبدعوا لنا مقاييس واختبارات تحاول التخفي على النفس البشرية أعباء الحياة وخلق مجالات الإبداع والتفكير والنهوض بهذا الإنسان إلى ما هو أفضل.

1- تعريف الضغوط النفسية:

سوف نتعرض إلى تعريف الضغوط النفسية من نواحي مختلفة:

- **لغويا:** يعرف الضغط لغة ضغط في الكلام أي بالغ في إيجازه ن وضغطه أي قهره وأكرهه.

(Stress) تعني الضغط وهي كلمة إنجليزية وتعني الحزن والبؤس والإنهاك.

وفي أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على افرد و هو مصطلح يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية. (عبد العالي باية، قورين سمية، 2006 ، ص 7)

اصطلاحا: وردت عدة تعاريف حول الضغط النفسي وهي متنوعة ندرج بعضا منها وهي:

تعريف لازروس: يعرفه على أنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر، أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته واستعداداته، فالضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمثيرات الخطرة. (رمضان محمد القذافي، 1998 ، ص 84)

تعريف كوكس ومكاي: ويعرفانه بأنه ظاهرة تنشأ من مقاربة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (هارون توفيق الرشيدي، 2003 ، 20).

تعريف جمال خطيب وآخرون: يعرفونها بأنها الأحداث الحياتية أو الظروف الشديدة التي تحدث تغيرا في نظام الأسرة، ولا ينظر لضغوط النفسية على أنها جزء من الحادثة ذاتها لاستجابة الأسرة للضغط. (السيد كامل منصور، 2002 ، ص 68)

تعريف شوقية السمادوني: تعرفها على أنها حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية، ناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (السيد كمال منصور، 2002، ص 68)

وهناك بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغوط النفسية من بينها:

أولا- الاحتراق النفسي:

يعتبر من المفاهيم الجديدة، حيث استخدم هذا المصطلح أوائل التسعينات للإشارة للاستجابات الجسمية والانفعالية، ويقصد بالاحتراق من الناحية النفسية رد الفعل لظروف العمل الغير المحتملة، ويبدأ عندما يشتكي المعني من الضغط الذي لا يمكن تقليله أو التخلص منه. (حمدي ياسين وآخرون، 1999 ، ص 184)

ثانيا – الضواغط:

يشير هذا المفهوم إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة والضغط لدى الكائن العضوي يحدث تغيرات في الجانب النفسي والجسمي لديه، وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط، ويمكن تعريف الأحداث الضاغطة بأنها مجموعة الأحداث الخارجية التي يوجهها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، ولا تكفي استجابته لعادية لمواجهتها مما يخل بتوازنه النفسي والاجتماعي، وهذه الأحداث توصف بأنها ضارة. (فيكي مورد، 2004، ص 109)

2- أنواع الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبنى وتحتوي على بقية الضغوط الأخرى، كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى الضغوط الاجتماعية، المهنية، الأسرية، الدراسية، ... إلخ

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعا لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة، وحسب أثرها إلى ضغوط سلبية وضغوط إيجابية.

أ- **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له.

ب- الضغوط الدائمة: هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا، مثال ذلك: تعرض الفرد لمرض وألام مرافقة وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذاك. (عمر محمد الخرابشة وأحد عبد الحليم عربيات، 2007، ص 54)

ج- الضغوط الإيجابية: هي كل ما يعرض الفرد وكل ما يتقبله كالفرد النجاح، كالحب، والضغط الإيجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي (نبض القلب السريع، التنفس السريع)، غير أن المصاحب له رائع. (فاروق عثمان، 1994، ص 90)

د- الضغوط السلبية: قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب والمتولدة من دون حل فعندما تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراف ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداعات، الاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق، .... إلخ.

وهو كذلك يمثل دورا مهما في الأسباب الرئيسية في العالم العربي كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، اضطرابات التنفس، الإصابة الطارئة بسبب الحوادث، الانتحار. (فاروق عثمان، 1994، ص 91)

3- نماذج الضغوط النفسية:

أ- **النموذج المنبسط:** يتمثل في الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات تتميز بالعنف ويتميزون عادة بمجموعة معقدة من السمات، عدم القدرة على الصبر، يتكلمون بسرعة، يستعملون الإشارات بكثرة، عدوانيين، عنيفين، ينفعلون بسرعة، يطوقون للمنافسة، واستجابتهم للضغط تكون عن طريق ميكانيزمات وهم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية.

ب- **النموذج المنطوي:** هم الأشخاص الذين يتميزون بعاطفة جياشة فأشخاص هذا النوع لديهم دفاعات قوية، عدم الاعتراف أو القدرة على التعبير عن عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت واستجابتهم للضغط تكون بواسطة ميكانيزمات قشرية كظرية، حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل مرض السرطان.

ج- **النموذج الوسطي:** هو نموذج يقع بين النموذجين السابقين المنبسط والمنطوي، الأشخاص من هذا النوع يعتبرون مثالية في سلوكياتهم فهم يتميزون بالنجاح، التفوق، الصحة الجيدة، والتكيف الاجتماعي، وحالة الضغط عند متوسطة ومعتدلة. (علي عسكر، 2003، 80)

4- نظريات الضغوط النفسية:

تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك ومن حيث المسلمات كل منها:

أ- **نظرية هانز سيلي:** كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب، متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجيا، وتنطلق نظرية هانز سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس للبيئة الضاغطة.

ويعتبر سيلي أن الأعراض الاستجابية الفيزيزلوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام، وهي:

الفزغ: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية في استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف. (فاروق عثمان، 1994، ص 98)

نظرية سبيلبرجر: يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وقلق السمة، ويشير كذلك إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه انه سمة القلق والعصابي والقلق المزمن.

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية

ومباشرة على الظروف الضاغطة "سبيلنرجر" في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق وما يشتبه في علاقة قلق الحالة بالضغط، يستبعده عن حالة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طيعة الظروف البيئية المحيطة والت تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة وتخفف الضغط (كتب، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

كما نجد سبيلبر جر يساوي بين المفهومين (الضغط، القلق)، وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان بيم خصائص القلق كرد فعل انفعالي، والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط، فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما في الضغط.

وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد، فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية

التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (هارون توفيق الرشيدي، 2003، ص54)

ج- نظرية موراي: يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود افرد للوصول إلى هدف معين، ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة.

ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، فهذا يعبر عنه. (فاروق السيد عثمان، 1994، ص 100)

5- العوامل المسببة للضغوط النفسية:

ترتبط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا، ومن مصادر مختلفة، فالضغوط تلاحقنا في البيت والشارع أو العمل أو الدراسة، وتسبب لنا

بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين عن حلها، ونضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها، وربما تتعقد هذه الضغوط خاصة الاجتماعية وتولد له ارتياحا، يعجز عن تحويله إلى اتزان فيعاني مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفو. (أسعد يونس ميخائيل، 1986 ، ص 102)

ومن أهم العوامل المسببة للضغوط نجد:

أ/ – **العوامل النفسية:** مثل الإنهاك والمخاوف (أعلى أنواعها) والأخطار (خاصة ما يهدد الحياة منها) والوحدة والإرهاق الفكري إضافة إلى:

1– الإحباط:

هو حالة من التأزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد العائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تعيق هدف محدد، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم. ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب والنزوح نحو العدوان. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 79)

2– التهديد:

هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد.

ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط، حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن للشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه، وبذلك فالإجراءات الوقائية لا تجدي نفعا. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2003، ص 79)

3- الصراع:

يدل في علم النفس العام على الموقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداهما إيجابية والأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري رغبة غريزية تطلب التفريق وميل يعارض ذلك ويقاومه.

ويستخدم الصراع في علم النفس الاجتماعي لوصف الحالات التي تتسم بالمواجهة والمنافسة القوية بين الأفراد والجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو معنوي على حساب الطرف الآخر. (مصطفى عشوي، 1999، ص 109)

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دفاعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما تنازعه اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها. (أشرف محمد عبد الغني و أميمه محمود الشربيني، 2003 ، ص 185)

4- القلق:

وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية: كالشعور بالفزع في فم المعدة، السحية في الصدر أو ضيق التنفس أو الصداع. (مصطفى غالب، 1985، ص 14)

كما يعتبر من الجوانب الهامة التي تكون الضغط النفسي يمكن التعرف عليه من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه، وذلك طريق ملاحظة سلوك الفرد أو سؤاله عن حالته ومشاعره ن ومن الأعراض الدالة نجد:

- ✓ اضطرابات الكلام.
- ✓ المظهر العام للسلوك الحركي: مثل الرعشة.
- ✓ التغيرات الفيزيولوجية غير الظاهرة: مثل مستوى إفراز الهرمونات، نشاط الأعضاء الحشوية مثل: معدل النبض، التنفس وضغط الدم. (مصطفى عشوي، 2003 ، ص 109)

ب- العوامل النفسية والجسدية:

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج

التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج.

كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرا حيويا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثيرا من الخصائص الجسمية والنفسية عند الفرد، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره، وذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية، هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دورا مهما في تكوينها والاضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل: الحزن، الإحباط، عدم الإحساس بالأمن والاكتئاب والاضطراب النفسي والتوتر الانفعالي...

كما تلعب العوامل الوراثية دورا مهما يتمثل في الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر، فقد أظهرت الدراسات أن 17% من الأقارب الدرجة الأولى لمرضى القلق لديهم حالات متشابهة، فإن القلق إذا أصاب أحد الأشقاء التوأم فإنه يصيب التوأم بنسبة 90 % من الحالات. (عبد العزيز عبد الله الحسيني، 2005 ، ص 29)

ج- العوامل الاجتماعية:

يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة النادي وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات مثيرا من الضوابط على سلوك الفرد وعليه

الخضوع لها بأن يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2003 ، ص 81)

والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع، وقد يستوجب العقاب، وقد تكون ذات طابع الأفراد سياسي أو أجناسي أو حتى دراسي. (عبد المنعم حنفي، 1999، ص 48)

5- الاستعداد الشخصي والفراغ الروحي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاتها وهي عوامل مهيأة للاستجابة للضغوط، كعدم تحمل المسؤولية أو نقص خبرات الحياة أو الشدة أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين أو ووجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير.

وهناك كثير من الناس يفتقرون إلى الأمن والاستقرار ويعيشون ضغوطا نفسية رغم ما لديهم من مكانة مرموقة في المجتمع والجاه والثراء، وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية الضاغطة وهروبا من ذلك يلجأ الكثير منهم إلى السفر والسياحة واللهو والعبث، بل وإلى الكحول والمخدرات تعويضا عن السعادة الحقيقية التي فقدوها نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم. (عبد العزيز بن عبد الله الحسيني، 2005، ص 22)

6- أعراض الضغوط النفسية:

لقد أشار الدكتور "جون كاريبي 1996" إلى أن الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط، يحدث خللا في أجهزة الجسم كله، بما فيها الدماغ، وهناك أعراض متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية وهي كالتالي: (محمد قاسم عبد الله، 2001 ، ص 118)

أ/- الأعراض السلوكية:

- ✓ الإفراط في الأكل.
- ✓ فقدان الشهية المؤقت المرضي.
- ✓ إهمال الشكل الخارجي أو الهندام.
- ✓ قظم الأظافر.
- ✓ تصرفات موسوسة (كالتأكد عدة مرات من إقفال الأبواب...) (فادية عبدوش، 2002 ، ص 80)

ب/- الأعراض الفكرية:

- ✓ تراجع في القدرة على التركيز والتعليم.
- ✓ ضعف في الذاكرة عن التذكر والاستيعاب
- ✓ تردد سلوكات غريبة

- ✓ صعوبة في إنجاز المهام وعدم الإصغاء. (هارون توفيق الرشيدي، 2003 ، ص 35)

ج- الأعراض الانفعالية:

- ✓ قلق وغم وكذا الذعر المرضي من شيء معين.
- ✓ نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للاضطهاد.
- ✓ العدائية وتقلب المزاج.
- ✓ نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.
- ✓ القلق المفرط وفقدان الحس بالفكاهة. (علي عسكر، 2003 ، ص 55)

د- الأعراض الجسدية:

- ✓ صداع وشعور بالآلام (ألم في الظهر، ألم في قفا الرقبة، أنفاس متقطعة)
- ✓ خفقان في القلب.
- ✓ اضطرابات في الحياة الجنسية.
- ✓ حركات عصبية لا إرادية.
- ✓ جفاف في الفم والصوت المرتفع.
- ✓ العرق وبرودة في اليدين والقدمين.
- ✓ تشنج انقباض في الحلق والصدر والمعدة والخدين.
- ✓ الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري). (فادية عبدوش،2002، ص 81)

هـ/ الأعراض الخاصة بالعلاقات:

- ✓ عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- ✓ لوم الآخرين ونسيان المواعيد بعد فترة وجيزة.
- ✓ تصيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية.
- ✓ تجاهل الآخرين.
- ✓ التفاعل بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل بارد). (علي عسكر، 2003: ، ص 55)

7- طرق قياس الضغوط النفسية:

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط النفسية بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغط متغير ومتعدد العوامل ومن أنواع الطرق التي تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها: الملاحظة والمقابلة والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفيزيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وضربات القلب، ومعدل ضغط الدم، أما بخصوص اختبارات الورق والقلم والتي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط، وهذه تكون أسهل قياسها، لأن تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضو، فهي

تقيس التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي والسلوكي والمعرفي عقب التعرض للضواغط، وهناك مقاييس أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، ومقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين والراشدين، كما أن المقاييس التي تستخدم لقياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2002 ، ص 47)

8- إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وما تزال عملية تتألف من مرحلتين أولها الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الأساسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز وإثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك.

أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيقل شعورك بالوقوع أسيرا للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشى تماما. (كويك نرتس، 2006 ، ص 10)

الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر تؤثر على الأعصاب، وبذلك تدمر الصحة، لذا وجب علينا التقليل والتخلص من تلك الضغوط ونتعلم كيف نتعامل معها ونحولها إلى صالحنا كما يلي:

- ✓ تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملي لتحولها لمصلحة نفسك.
- ✓ تعلم أن لا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.
- ✓ تكلم عن أي مشكلة لديك مع من تثق بهم من الأهل والأصدقاء.
- ✓ أعط نفسك الراحة التامة والهدوء. (فاروق السيد عثمان، 1994،ص 122)
- ✓ العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية.
- ✓ الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.
- ✓ الحرص على تنظيم الوقت وإدراكه وإدارته.
- ✓ تنمية العلاقات مع زملاء العمل.
- ✓ التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.
- ✓ الحرص على العبادة والتمسك بها. (أمل بنت سلامة الشامان، 2006 ، ص 24)

العلاج بالأدوية: إلا أنه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج الضغط كونه يشمل أعراضا عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم...

العلاج النفسي: بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

العلاج السلوكي: حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات التي يمكن تجنبها. (أم الخير رميلات وعائشة ويس، 2006 ، ص 24)

تمهيد:

تعد مهنة التمريض من أبرز المهن الاجتماعية لما تمثله من فضائل إنسانية وما تحمله من علم وفن ومهارة، وما تقدمه من خدمة إنسانية، إذ تتسم ممارسها بالتحلي بالشعور بالواجب ويروح المسؤولية وحسن المعاملة والمحافظة على أسرار المرضى.

تتركز تدخلات الممرض على نوعية القيم الإنسانية اللازمة والخاصة بالمهنة، وعلى الوسائل التي تنجم عنها، ويهدف تدخل الممرض في هذه الحالة إلى مساعدة المريض للانتباه إلى سياقات طاقته الكامنة والتعرف على طبيعته الفردية والتقرب منها، ويبلغ الممرض أهدافه إذا استعمل معلوماته، ومهاراته وتصرفاته وفقا لطبيعة المريض، وإذا كانت العلاقات المودة بينهما مبنية على تبادل التقبل والفهم والمدة، كما أن لمهنة التمريض تضم مهام ومسؤوليات وقواعد علمية وأساليب فنية ومهارات مكتسبة ومتطلبات أساسية سيتم استعراضها فيما يلي:

1- تعريف التمريض:

اتفق الباحثون في مجال التمريض على أن هذه المهنة تعني تقديم الرعاية المتكاملة للأفراد والأسر والمجتمعات في الصحة والمرض بهدف تحسين مستوى الصحة والمحافظة عليها من الناحية البدنية، النفسية والاجتماعية، والوقاية من الأمراض ورعاية المرضى ومساعدتهم على استرداد صحتهم وتأهيلهم للاعتماد على أنفسهم.

أسست **فلورنس نقتينغال** أول مدرسة للتمريض عام 1860 بمستشفى سان توماس بلندن في انجلترا، وكان مبدأ التمريض آنذاك قائما على تطبيق القواعد الضرورية للنظافة لتحقيق الراحة البدنية والنفسية للمريض، إلا أن التقنيات العلاجية وكيفية تلقينها لم تكن متطورة، ذلك لعدم التمكن من تحديد مفهوم الصحة عليما، ولهذا السبب حصرت المهارات المهنية للمرض في الملاحظة واحترام استقلالية المريض في مجال العلاج.

وتعرف **فلورانس نقتيتغال** التمريض بأنه عبارة عن وضع المريض في أفضل الظروف الممكنة حتى تقوم الطبيعة بدورها.

بعد ذلك أصبح تعريف **فرجينيا هندرسون** لتمريض التعريف الرسمي للمجلس العالمي للتمريض، والذي يعتبر التمريض على أنه المقام الأول مساعدة المرضى والأصحاء على القيام بالأنشطة التي تساهم في الحفاظ على الصحة واسترداد العافية. (ميهوبي ، فوزي ، 2008)

فالتمريض بمعناه الواسع، مهنة غاية نبيلة تجسد غاية إنسانية تهدف إلى العناية بالسليم والمريض على حد السواء جسميا ونفسيا واجتماعيا وعاطفيا.

تعريف الممرض:

1- الممرض المهني The Professional Nurse

هو الشخص المؤهل مهنيا لتقديم الخدمة الصحية ، سواء كانت خدمات علاجية أو وقائية، وذلك من خلال الخضوع لمنهاج دراسي (كلية التمريض مثلا) واكتسب أقصى درجة من الثقافة والتدريب التي تمكنه من اتخاذ القرارات المبنية على الأسس العلمية وتدريب العاملين في حقل التمريض والإشراف عليهم أثناء أدائهم العملي.

خصائص أو صفات التمريض المهني Professional N.Y (التمريض المهني/ الجامعي):

- ✓ يكون له قاعدة من المعرفة والعلم يلزمه الإعداد الأكاديمي وله معلومات ومهارات خاصة به.
- ✓ قادر على تطوير المعرفة وتحسين التعليم بها بشكل مستمر.
- ✓ يدرس المتمتعون بها في مؤسسات تعليمية جامعية.
- ✓ له استقلالية ذاتية.
- ✓ يقدم خدمات أساسية للمجتمع.
- ✓ له أسس وأخلاقيات مهنية يتبعها الجميع ويحكم العمل به.
- ✓ له نقابات تضع معايير للأداء والممارسة.
- ✓ يقود أو ينفذ العديد من الأبحاث العلمية.

2- الممرض الفني أو المدرب The trained or technical Nurse

هو الشخص المؤهل الذي اجتاز منهاجا تطبيقيا يمكنه من القيام بأعمال العناية بالمرضى والمصابين والمعوقين تحت إشراف وإرشاد الممرض المهني أو الطبيب، ولا يتطلب اكتساب مهارة عالية أو تخصصا علميا.

خصائص التمريض الفني وخدماته Technical N.G

- ✓ يقدم خدمات سريرية علاجية للمرضى في المستشفيات.
- ✓ يتم تعيين خريجي مدارس التمريض الفنية في المشافي والعيادات والمراكز.
- ✓ التوصيف الوظيفي للممرضة الفنية يوصف بتعداد الإجراءات التمريضية التي على الممرضة القيام بها سرسريا ولا توصف بطريقة تحديد مسؤوليات.
- ✓ في التمريض افني يركز على ضرورة إطاعة أوامر الطبي في كل إجراء أو تمريض، أي اتخاذ القرار محدود جدا.
- ✓ المساهمة في الدراسات والبحوث والمؤتمرات، محدودة جدا.
- ✓ يشكل أكثر عدد الممرضات المسجلات في العالم.
- ✓ يمكن لهن التخصص في أحد فروع التمريض بعد ممارسته لفترات مختلفة من بلد لآخر (6 أشهر – سنتين).

الصفات والمؤهلات العامة للممرض:

- ✓ العطف والحنان والشفقة.
- ✓ الأمانة والإخلاص في العمل.
- ✓ عدم تقبل الهدايا والرشى من المرضى.
- ✓ دقة الملاحظة
- ✓ إعطاء عناية تمريضية بصورة متساوية لكل المرضى بدون تمييز بينهم بسبب الفروق الفردية، الاجتماعية الجنسية أو الدينية.
- ✓ النظام والترتيب.
- ✓ الصبر والمثابرة وتفهم سلوك المريض.
- ✓ الاقتصاد في استعمال المواد والأدوات الطبية.
- ✓ المعلومات والخبرة.
- ✓ حسن السلوك والأخلاق.
- ✓ اللياقة والمجاملة والفطنة وسرعة البديهة.

3- مهام ومسؤوليات الممرض:

يعد الممرض مطالب لمشاركة في اتخاذ التدابير العلاجية والتشخيصية الطبية، مما يستلزم عليه التحكم في وصف الأدوية واتخاذ الإجراءات العلاجية الملائمة، وإتباع حالة المريض ومراقبة تطورها، وذلك من خلال تقديم المعلومات الضرورية

واللازمة للأشخاص المعنيين، هذا مع الحالات العادية، أما الحالات الاستعجالية، فعليه تطبيق الإجراءات الاستعجالية التي تتطلبها الحالة الإكلينيكية، وضمان نوعية العلاج واستمراريته مع تفادي الهفوات التي من شأنها أن تعرض حياة المريض للخطر، ثم بعد ذلك الحرص على المساهمة في إجراء عملية تقديم لذلك العلاج من حيث نوعيته وكميته، وهذا من فائدته أن يجعله يساهم في الحفاظ على الصحة وترقيتها في صالح اللأفراد والجماعات عن طريق التدابير والإجراءات الوقائية والتربية الصحية للأفراد.

كما تسند إلى الممرض مسؤوليات أخرى، مرتبطة بالتسيير والتنظيم والإدارة، وتتعلق بإنشاء مخطط زمني تنظم وفقه نشاطات مجموعات صغيرة من الممرضين، آخذا في الحسبان الضغوطات والطاقات الداخلية، بالإضافة إلى تنسيق العمل الجماعي لكل الممرضين، وذلك بتقسيم النشاطات وفقا لحجمها، تبعا لدرجة تفقد العلاج، علاوة على مؤهلات العمال، هذا كله بهدف تحقيق العناية المثلى للمريض.

زيادة على ذلك، تضاف للمرض مسؤولية إنشاء ملفات العلاج والإحصاءات المتعلقة بالمرضى، وكذا العمل جماعيا على بلورة الخيارات العلاجية التي تتلاءم وفلسفة المؤسسة أو التنظيم والحرص على تحقيقها وتقييم نتائجها، فعليه التحكم في المعارف الحديثة والإطلاع على وسائل العلاج والإعلام والتسيير والتنظيم، والتقنيات الجديدة والتأكد من الاستعمال المناسب للوسائل حفاظا على البيئة من

جهة ومن جهة أخرى لصيانة الوسائل مت التلف، فعليه الحرص الشديد على تحاشي النقائص، باللجوء دوريا إلى الطلبيات وعمليات الجرد اللازمة. (نسيمة ، شتوحي ، 2003)

ومن مهام الممرض أيضا المشاركة الفعالة في تكوين فريق للمرضين بمحاولة إيجاد جو مناسب للعمل الجماعي عن طريق وضع حلول مناسبة للصراعات التي ما تلبث أن تنشئ وسط هذا الفريق، وذلك لمختلف الأسباب ككثرة العمل والإرهاق.

كما يتعهد الممرض بمسؤولية استقبال عمال المصلحة الجدد من ممرضين وطلبة يتولى تأطيرهم ومراقبتهم، إضافة إلى مشاركته في تقديم إنجازاتهم وفقا لمستواهم بناء على الأهداف المتوخاة في تكوينهم، ومن هنا يمكنه المشاركة في تحديد المتطلبات الضرورية لتكوين فريق الممرضين الجدد، ولا يتوقف عمله إلا على هذا بل عليه تسيير نشاطات الفريق وتنسيقه، علاوة على بلورة مخطط الإجازات والعطل، وكل هذا عن طريق التفويض.

ويقع على عاتق الممرض إنجاز المشاريع وتحقيق الأهداف وإجراء العمليات التنفيذية مع إمكانية تسطير الأولويات، مثل تنظيم البرامج وتعديلها وإحكامها في أي من الأوقات، وهذا لا يكون إلا بتركيز الانتباه إلى عدة أمور متزامنة وغالبا ما تكون متقطعة.

ومن جهة أخرى عليه اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة وحساسة في نفس الوقت، ويتوجب عليه السرعة في العمل، وهذا كله ببرودة أعصاب وهدوء، فمع كل هذه الضغوطات، يتوجب عليه أن يتردد من طلب يد العون وإقامة علاقات مهنية وحميمة وتنشيط حوار فردي وترأس لقاءات جماعية، وكذا نسج علاقات مع العمال والمسؤولين والتعاون مع طبقات عمالية مختلفة تساعده على تحمل عبء العمل وتعينه على إنجاز الأعمال الفردية، فعليه إذن تبني هيئة وتصرفات مهنية ملائمة لوضعيته.

4- اختصاصات التمريض:

تطورت مهنة التمريض بمرور الوقت فأصبح الممرض مساعدا مختصا في العلاج يقوم بدور فعال في الفرقة الصحية والوحدات الوقائية، ويرجع هذا إلى عدة أسباب أهمها التقدم العلمي والتقني في مجال الطب، وتعقد نشاطات أفراد الفرقة الصحية التي تحتاج إلى تدخل (متعدد الاختصاصات) مركزا على التعاون والتكامل المهني.

توسعت مهنة التمريض وأنشأت لها المدارس والمعاهد وتفرعت إلى حقول عديدة واختصاصات وتفرعات متنوعة، تمنح من خلالها مهنة التمريض إمكانيات الترقية في مناب عليا تقع في المراتب الآتية:

4-1- ممرض رئيس فرقة:

يشتغل تحت إشراف ومسؤولية المسؤول المباشر، ومكلف بتنظيم وتنسيق ومراقبة عمل الفرقة المعتاد ويسهر على الاستعمال العقلاني للوسائل الموضوعية تحت تصرفه.

4-2- ممرض مراقب المصالح الصحية:

يعمل تحت مسؤولية الطبيب رئيس المصلحة والمراقب الرئيسي وهو مسؤول عن تنظيم وتقييم عمل موظفي المصلحة التي يشرف عليها، كما يسهر على تنفيذ الوصفة الطبية، وينظم الفحص الطبي للمرضى ويحضرهم، ويزود الوحدة بالعتاد المطلوب وكل اللوازم الضرورية لها، مع مراقبة نظام التحديث والنظافة وراحة المرضى، والسهر على نظافة المرافق.

4-3- ممرض مراقب رئيسي للمصالح:

يشتغل تحت رعاية الطبيب رئيس للمصلحة، مكلف بتنظيم وتوجيه وتنسيق ومراقبة عمل الفرق الشبه الطبية، ويسهر على الاستعمال العقلاني للعتاد وصيانته والحفاظ عليه، ويراقب وينظم تأطير التلاميذ شبه الطبيين ويسهر على نوعية العلاجات.وتتعلق أوقات العمل بحجم مصلحة الصحة واختصاصها، حيث يقسم العمل على ثلاث فرق ويمكن تنظيم العمل وتوزيعه على فرقتين تشتغلان بالتناوب. (عيطور، دليلة ، 1997)

5- ميادين ترقية الممرض:

يمكن للمرض أن يصبح أستاذا في التكوين شبه الطبي، بعد إجراء مسابقة الدخول في مدرسة إطارات الصحة والنجاح فيها بشرط الخبرة لمدة لا تقل عن ثلاثة سنوات في الميدان.

في هذه المدارس يتلقى الممرض تكوينا نفسيا، بيداغوجيا في شعبة تخصصه، وفي نهاية السنة الثانية يحضر ويناقش الرسالة، بعد الحصول على شهادة أستاذ، يدخل في الإطارات الصحية ويشغل في إحدى مراكز التكوين، يمكن أن يرتقي في هذا المجال ويتقلد المناصب الآتية:

5-1- رئيس قسم:

بالإضافة إلى نشاطات التعليم والتأطير، يكلف رئيس القسم بتنسيق التعليم النظري والتطبيقي للأساتذة، كما يقوم بأداء المهام الإدارية والبيداغوجية للقسم ويشارك في تخطيط وتقييم التعليم.

5-2- مدير الدراسات والتربصات:

يشتغل تحت سلطة مدير مؤسسة التكوين، والسهر على تطبيق برامج التكوين، بتتبعها وتقييمها وعلى تحسين مستوى الأساتذة وتنفيذ قرارات مجالس المداولة، بتنظيم الامتحانات والمسابقات، وبتحضير الحصيلة والأنشطة البيداغوجية.

5-3- مدير الملحقة:

يكلف بالتسيير الإداري لمؤسسة التكوين، ويقوم بالتنسيق بين مختلف مصالح ومؤسسات التكوين شبه الطبي.

5-4- مدير المؤسسة:

يكلف بالإدارة والسير الحسن للمؤسسة ويسهر على تنفيذ برامج التكوين. (ميهوبي، فوزي ، 2008)

6- طبيعة عمل الممرض:

بعد الحصول على الشهادة الوطنية في التمريض، يمكن للممرض العمل في جميع مصالح الصحة من مستشفيات وعيادات ومصالح الطب المهني والمدرسي أو عند الخواص بشكل، يشكل الممرضون الصورة العامة للمؤسسة الصحية، إذ تؤدي الممرضة أو الممرض في النسق الطبي مجموعة من الأدوار الحيوية المتمثلة فيما يلي:

- التكفل بتقديم خدمات اجتماعية وإنسانية للمرضى بغية علاجهم ومآزرتهم، فعلى الممرض توفير العلاج للأشخاص على اختلاف أعمارهم وثقافاتهم، دون أي تمييز ومع شتى الظروف وفي مختلف الأماكن، وعليه أن يثبت قدرته على مراجعة نفسه وإعادة النظر في أعماله بعد كل الجهود التي يبذلها.

- يتوجب على الممرض العناية الكاملة بالمريض الغير قادر على الاعتناء بنفسه، إذ يسهر الممرضون على تنفيذ الوصفة الطبية، وينظمون الفحص الطبي للمرضى، ويزودون الوحدة بالعتاد المطلوب وكل اللوازم الضرورية لها، مع مراقبة نظام التحدث والنظافة.
- تقديم الإرشادات الضرورية لمساعدة المرضى على تقبل المرض والتعامل والتعايش معه، إذ يعتبر الممرض كمصدر للثقة، بحيث يساعد المريض على استرداد معنوياته التي فقدها بفعل المرض، بالإضافة إلى استعادة راحته والتخلص من شعوره بالضيق. (تايلور، شيلي ، 2008)

يقوم الممرضون بترجمة للغة الخدمة الصحية التي تقتصر معرفتها على أصحاب المهنة كالأطباء والممرضين، وكذا الإلمام بمختف المعارف والمهارات المرتبطة بالمجالات المهنية الخاصة بالتمريض والعلوم شبه الطبية والإنسانية والتي ستمكنه من تحديد المؤشرات وفك الإشارات مع التحليل الدقيق والربط بين عوامل مختلفة.

يلعب الممرضون دورا مكملا للأسرة بالمستشفى من خلال الحفاظ على استمرارية العلاقات والسلوكات التي اعتادها المريض قبل مرضه ومساعدته على التخلص من مخاوفه وابتعاده عن أسرته.

على الممرض أن يتميز بكفاءة فض الصراعات والأزمات ومعالجة الحالات النفسية المترتبة عن وشوك الوفاة، وكذا الحالات الميؤوس من علاجات، والاستمرار في تقديم العلاج للمرضى الذين يعانون من مرض مزمن، أو الذين أوشكوا على الوفاة أو المتأثرون بنوبات صحية جسدية أو عقلية، أو مشاكل اجتماعية والاعتناء بالأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الاتصال، أو الميالون إلى العدوانية والعنف الجسدي أو اللفظي.

تعد الممرضة كقائدة قادرة على فهم المرضى بأنهم جماعة اجتماعيين وأنهم يحتاجون إلى الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.

إضافة إلى ممارسة التمريض يقوم الممرضون بمهنة المعلم في تعاملهم مع المرضى وعائلاتهم وبمساعدتهم على فهم الحالة الصحية الراهنة والإجراءات الصحية الواجب الالتزام بها لاسترداد الصحة أو المحافظة عليها.

ينبغي على الممرض التحلي بالمهارة والترقب والحدس والثقة في العمل والتخطيط كذلك وخصوصا قابليته على التفاوض والمشاركة والاستدلال واتخاذ القرارات والتقييم بهدوء واتزان كاملين.

7- أعباء مهنة التمريض:

تتطلب مهنة التمريض من الممرض المختص مستوى متقدما من الخبرة والعطاء، للتمكن من تقديم الرعاية الأساسية اللازمة للمرضى، ويشارك الممرض الطبيب في

تقديم الخدمات، إذ يقوم بمقابلة المرضى، ويقدم الرعاية الطبية الروتينية الأولية لهم، ويشرح لهم إتباع العلاج الموصوف وفوائده ومضاره، ويراقب التقدم الذي يحرزه المرضى عن كثب خلال زياراتهم المتكررة، بل ويلعب دورا هاما في مساعدتهم على استيعاب مرضهم ومسبباته، وطرق تشخيصه وعلاجه، ويقدم لهم الإرشادات الضرورية لمساعدتهم في تقبل المرض وكيفية التعامل والتعايش معه مستقبلا. (تايلور، شيلي ، 2008)

ويؤدي القيام بكل هذه المهام المتعددة إلى شعور أغلبية الممرضون بأنهم مطالبون بالعمل لساعات طويلة وسط ضغط نفسي اكبر خصوصا وأن العمل يتطلب تحمل المسؤولية اتجاه الأفراد وليس المواد، فالعمل يرتكز على قدرة الممرض لإنجاز مهام وأعمال كثيرة جدا، تتطلب قوة كبيرة تمكنه من التنقل إلى مختلف الأماكن وبأسرع ما يمكن لإعطاء شتى العلاجات وفي وضعيات مختلفة وأغلبها شاقة، ومرات عديدة يتوجب عليه رفع أثقال مختلفة، زيادة عن اضطرابات فترات الراحة، النوم والغذاء، والقدرة على ضمن فريق دون انقطاع ليل نهار، وعلى امتداد أيام الأسبوع .(Jones & Caplan : 1975)

كما يتوقع دائما من الممرضين والممرضات التعاطف مع المرضى والتميز بالميل للعمل والاهتمام به، والدفء وتقديم الرعاية بكل تفان وموضوعية.

كما يساهم الضغط الناشئ عن بيئة العمل، وما يفرضه العمل الاستشفائي من ضرورة التحرك والسلوك القلق الذي يظهره العاملون في حدوث الاحتراق النفسي، لاسيما وأن الممرضون يواجهون أحيانا صعوبة في حماية أنفسهم من الألم الذي يشعرون به اتجاه مرضاهم وهم يراقبونهم يعانون من الألم ثم يموتون، فللتعامل مع هذه الأحاسيس العاطفية، ويحرصون على أخذ مسافة بينهم وبين المرضى.

ومن بين العوامل المسببة لإحباط الممرض واحتراقه النفسي تدخل مرافقي المرضى في عمل الممرض، فكثير من المرافقين يجادلون الممرضين في عملهم، ويخطئونهم ويشككون في قدراتهم وكفاءاتهم المهنية، مما يهز ثقة الممرض في نفسه.(Kulik & Parker : 1995)

فالممرضون غالبا ما يدركون أنهم يقدمون أكثر مما يحصلون عليه من مرضاهم، وقد تؤدي حالة عدم التوازن إلى تفاقم حالة الاحتراق النفسي لديهم. (Schaufelli & Buunk : 1993, 1993)

فالوقت الطويل الذي يتم قضاؤه مع العملاء، والتغذية الرجعية البسيطة، والإحساس المتدني بالقدرة على التحكم بالموقف أو النجاح، وصراع الدور، وغموض الدور، جميعها من العوامل المهنية التي تقود إلى تفاقم ظاهرة الاحتراق النفسي عند فئة الممرضين.(Maslach: 1979) خصوصا عندما يتوقع من الممرضين التعاطف مع المرضى والاهتمام بهم بكل عطف وتقديم الرعاية،

والتعامل مع الأحاسيس العاطفية (الألم، الفزع، المعاناة،...)، كما أن الضغط الناشئ عن بيئة العمل وما يفرضه العمل بالمستشفى من ضرورة التحرك بسرعة. (Kulik & Parker : 1995)

لاسيما وأن الممرض يقدم خدمات عديدة في آن واحد إذ يقوم بمراقبة ومقابلة المرضى ويقدم الرعاية الطبية الروتينية الاولية لهم، ويشرح لهم سبل إتباع العلاج الموصوف وفوائده ومضاره، ويراقب التقدم الذي يحرزه المرضى، كما يساعدهم ويلعب دورا مهم في استيعاب مرضهم ومسبباته وطرق تشخيصه وعلاجه ويقدم الإرشادات الضرورية لمساعدة على تقبل المرض. (درويش، وسام ، 2008)

ولهذا يصنف التمريض ضمن مهن المساعدة التي غالبا ما يعاني أصحابها من ضغط نفسي مستمر يصل إلى حد الاحتراق النفسي يظهر في فقدان الممرض للاهتمام بعمله ومرضاه، ينتابه شعور بالتشاؤم وتبلد المشاعر واللامبالاة نفاذ الصبر والإهمال وقلة الدافعية والحماس، وفقدان القدرة على الإبداع والابتكار في مجال التمريض، وكثرة التغيبات المتكررة والغير المبررة.(Gil & al: 2006)

8- خصائص مهنة التمريض:

يهدف دور الممرض في التمريض إلى تحقيق راحة المريض بواسطة الإصغاء والتوجيه وتقديم النصائح وتدعيمه، لذا يتمثل دور الممرض في مساعدة الفرد على

التعرف على قدراته الكامنة ومساعدته في تقبلها واستعمالها وفقا لطبيعة المعاناة وحسب تصرفاته اليومية بغية تدعيم كماله النفسي البدني والمحافظة عليه.

تتميز مهنة التمريض بخصائص عديدة أبرزها ما يلي:

8-1- طبيعة الحراك الوظيفي:

من خصائص العمل في مهنة التمريض نقص أو انعدام الحراك الوظيفي إذا ما قورنت بغيرها من المهن، فالممرضة تظل دائما ممرضة، والمساعدة تظل دائما مساعدة، وذلك لأن لكل منهما درجة معينة تؤهلها لشغلها درجة تعليمها أو نوعية تدريبها منذ البداية ونتيجة ذلك " يوجد تدرج مهني " يثير الكثير من الصراعات، كما توجد قوة كبيرة لا يمكن تخطيها بين ذوي الدرجات العليا في التنظيم الرسمي للمستشفى، وهم في نفس الوقت ذوي مكانة اجتماعية مرموقة وهم الصفوة الفنية والإدارية في المستشفى.

8-2- نظرة الأفراد لمهنة التمريض:

يعتقد عددن من الناس بأن ادوار التمريض سواء في المستشفيات أو المراكز الصحية هي أدوار هامشية وغير مهمة مقارنة بما يقوم به الأطباء والصيادلة وفنيو المختبر، وقد أدى هذا الاعتقاد إلى وجود استعلانية عند البعض، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى خلل في لنسق لطبي.

وهنالك مشكلات أخرى يمكن أن يواجهها العاملون في مهنة التمريض نذكر منها: النظرة الاستعلامية، وعدم الثقة بجهودهم ومعرفتهم الفنية وعدم اعتراف عدد من الأطباء بالمستوى العلمي والثقافي لهم، وتصورهم أن طبيعة عمل الممرضين تقتصر على تضميد الجروح وحقن الإبر وتقديم الطعام والدواء للمريض.

8-3- ازدواجية تبعية الممرضين في المستشفى:

يتبع ويخضع الممرضون والممرضات لرئيسين اثنين مختلفين أحدهما إداري والآخر طبي، إذ تتعرض الممرضة المشرفة على قسم في المستشفى في عملها إلى مفارقات فهي لا تخضع لإشراف رئيس واحد تتلقى أوامره وتعليماته وهو رئيسها الرسمي للمستشفى لكنها في نفس الوقت يجب أن تخضع لأمر الطبيب المشرف على علاج المرضى المقيمين في القسم الذي تعمل وتشرف على العمل به، باعتباره أكثر منها خبرة وعلما وهو المسؤول الأول عن علاج المرض. (عبدالعزيز، علي الغزالي ، 1988)

ويعد الممرضون في نظر المرضى وأسرهم وزائريهم من الناحية التقليدية تابعين للأطباء وهم لقربهم من المرضى يتمتعون بنفوذ ومكانة من زملائهم العاملين في المستشفى والمساوين لهم من الناحية الإدارية، ومع ذلك فإن هذا الوضع المتميز لأعضاء هيئة التمريض في ظل السلطة المزدوجة في المستشفى قد يضعهم في مواقف صعبة، فقد يضطر أحدهم إلى اتخاذ قرار لأداء خدمة ضرورية عاجلة

لمريض لا يحتمل حالته الصحية انتظار تعليمات الطبيب المختص، ولتعدد الأدوار التي يؤديها العاملين بمهنة التمريض الأمر الذي يخلق لهم إرباكا في عملهم بسبب التبعية المزدوجة لإدارة المستشفى والطبيب المعالج أوامر قد تتعارض مع بعضها البعض.

8-4 الصراع في دور الممرض:

يعتبر موقف الممرض مثالا واضحا للخطوط الصراعية للسلطة في المستشفى بين العمال الإداريين والأطباء، فالممرض مثلا شخص في الوسط، فهو ممثل لإدارة المستشفى في تنفيذ السياسات والقواعد والإجراءات من ناحية، كما أنه ممثل للطبيب ومسؤول عن تنفيذ تعليماته لعلاج المرضى من ناحية أخرى، وإذا كان هذان الخطان لا ينفصلان إلا أنهما يضعان الممرض أمام موقف أشبه باللغز وهو إرضاء جماعة الأطباء (المعالجون أنفسهم) وجماعة المرضى وهو ما لا سبيل إلى تحقيقه، يضاف إلى ذلك أدوارهم الاجتماعية الخاصة فقد تكون الممرضة زوجة وأم لأولاد ومسؤولة عنهم وهي تقيم بعيدا عن الوالدين والأقارب وتضطر أحيانا لأن تتناوب في المستشفى. (عبد العزيز، على الغزالي ، 1988)

خلاصة الفصل:

يعد التمريض بمثابة نظام إنساني مدخلاته إنسانية ومخرجاته خدمة تتمثل في رعاية المرضى، فهو عبارة عن معرفة تقنية وأخلاقية وسلوكية، تجعل الفرد بعد تكوينه يكتسب كفاءات لممارسة هذه المهنة، بالعناية بالسليم والمريض على حد السواء جسميا ونفسيا واجتماعيا وعاطفيا، فلمهنة التمريض هدف جوهري يلبي حاجة جد ضرورية للفرد والمجتمع.

وعلى الرغم مما تشمله مهنة التمريض من مزايا ومبادئ فاضلة وما تقدمه من خدمات إنسانية تدور كلها حول المساعدة، وما تجسده من مثل عليا، إلا أنها في الوقت ذاته تعد مهنة شاقة لما تستلزمه من صفات ومزايا كثيرة كالتحلي بروح التضحية والشعور بالواجب، وحسن المعاملة وحفظ الأسرار، الأمر الذي ي جعل من الممرض عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية والجسدية.

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي طرحها في الإشكالية حتى نتاكد من صحة الفرضيات المصاغة و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا تفاصييل الاجراءات المنهجية و الميدنية للدراسة من منهج مناسب ، عينة بحث ممثلة لمجتمع الدراسة .نوعية الأدوات و الوسائل المستعملة أثناء البحث مع إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

1-1-منهج البحث :

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع .

فالدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة البيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكنيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة .

1-2-مجتمع و عينة البحث :

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . (مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

و قد تمثل مجتمع البحث في الممرضين و الممرضات العاملين على مستوى المصالح الاستشفائية بولايتي غليزان و معسكر. فقمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 60 ممرض و 25 ممرضة .

1-3-متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

المتغير المستقل : النشاط الرياضي . **المتغير التابع** : الضغوطات النفسية .

1-4-مجالات البحث :

المجال البشري :

و يتمثل في 85 ممرض و ممرضة موزعين على ولايتي غليزان و معسكر ،والعاملين بالمصالح الاستشفائية

المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع الممرضين و الممرضات على مستوى مصالح العمل الاستشفائية بولايتي غليزان و معسكر.

المجال الزماني :

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان الموجه يوم 2018/03/12 و تم توزيعه على الممرضين و الممرضات كعينة بحث ابتداء من 2018/04/03 لغاية 2018/04/10 ، مع العلم أنه تم استردادها بعد اسبوع .

1-5-أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبيانيه موجهة للمرضين و الممرضات العاملين بالمصالح الاستشفائية بولايتي معسكر و غليزان.

-**الاستبيان** : يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

إن الاستبيان في ابسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيا مباشرا أو تفسيرا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د.ياسين) و يعرفه الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي ، طرق و مناهج البحث العلمي، ص 146)

يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته.

مواصفات الاستبيان :

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للطالب الحصول عليها اذا ما استخدم وسائل أخرى .و قد استخدم لهذا البحث استبيان موجه وهو يشمل المحاور الاربعة التالية :

- محور علاقة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بالضغوطات النفسية
- محور اختلاف الانشطة الرياضية الممارسة من طرف الممرضين
- محور عشوائية النشاطات الممارسة من طرف الممرضين
- محور الأسباب التي تحول بين ممارسة الممرضين للنشاط الرياضي الترويحي

تضمن الاستبيان 20 عبارة و كل محور من المحاور الاربعة السابق توضيحها تمثله 5 عبارات و يقوم الفرد من عينة البحث (الممرض و الممرضة) بالإجابة على عبارات الاستبيان باختيار احد الاجابات المقترحة او الاضافة حين لزم الامر.

الأسس العلمية للاستبيان :

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

جدول (أ) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب
1	د/ بلباي
2	د/ سي العربي الشارف
3	د/ مقراني جمال
4	د/ كوتشوك
5	د/ عتوتي نور الدين
6	د/ حرباش براهيم

ثبات وصدق المقياس :

جدول (ب) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات الاستبيان لعينة البحث قيد الدراسة (ن=10)

المعالجات الإحصائية المهارات النفسية	معامل الثبات	معامل الصدق
محور 1	0.73	0.73
محور 2	0.68	0.83
محور 3	0.70	0.84
محور 4	0.72	0.85
مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441		

يتضح من خلال الجدول (ب) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل محور على حدا من محاور الاستبيان دالة معنويا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة معتبرة من الثبات .

1-6-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات و التي تمثلت في العينة ذات التوجه نحو الممارسة للانشطة الرياضية و الترويحية المختلفة.

1-7-الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان على العينة الرئيسية . وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 ممرضين و ممرضات (5*5) اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بموضوع دراستنا .

1-8-الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية .و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج النسب المئوية .كذا استخراج قيم اختبارات حسن المطابقة المحسوبة و مقارنتها بقيمها الجدولية.

و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- **اختبار حسن المطابقة كا²**
- **النسبة المائوية**

1-9- صعوبات البحث

طيلة مدة انجاز بحثنا هذا الخاص واجهنا صعوبات متعددة نذكر منها ما يلي :

- كثافة البرنامج الاسبوعي الخاص بالعمل في المؤسسات الاستشفائية لعينة البحث
- صعوبة الاتصال مع العينة وذلك لتذبذب توقيت العمل الذي يتضمن مناوبات ليلية وعدة اقسام بالمؤسسات الاستشفائية .
- في ما خص المصادقة على طلبات تسهيل المهمة الموجهة إلى مديري المؤسسات الاستشفائية فاننا لم نتمكن من استلامها بشكل كتابي بعد الموافقة الشفهية من طرف مديري المؤسسات الاستشفائية.
- الإرتباط بالعمل و أمور أخرى التي من شأنها أن تعرقل مسار البحث.
- صعوبة التنقل بين المؤسسات بما في ذلك الجامعة.
- المشاكل التقنية التي تحدث في برنامج word التي تمثلت في الحفظ و اختلاف نسخ البرنامج 2007 ، 2013 الذي قد يغير من شكل الكتابة أو الجداول المرسومة داخل المذكرة.

تمهيد

ان الدراسة و البحث العلمي تستوجب معالجة احصائية لنتائج العملية الاستبيانية في هذا النوع من البحوث ،حيث سنتطرق في هذا الفصل الى عرض و تحليل نتائج التجربة العملية و ذلك من خلال تفسير نتائج المعالجة الاحصائية و الاستدلال بالدراسات السابقة قصد توضيح و شرح هذه النتائج .

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صدق وثبات أداة البحث توجه الباحث إلى الميدان وقام بتوزيع الإستمارة الإستبيانية على أفراد عينة البحت و بعد مدة تم استرجاع الاستمارات وتفريغ النتائج و تنظيميها في جداول قصد تحليلها وتناولها بالدراسة الاحصائية .

2-1-عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

2-1-1- جدول رقم (ج) عرض و تحليل و مناقشة نتائج توصيف عينة البحث (البيانات الشخصية):

الجنس	العدد	العمر البيولوجي	الوضعية العائلية	قسم العمل و ساعاته

ذكور	60	**18 الى 25 سنة**	56	**اعزب**	45	طب عام	57	48 سا
اناث	25	**26 الى 35 سنة**	18	**متزوج**	29	قسم الاشعة	21	48 سا
المجموع	85	**اكثر من 35 سنة**	16	**مطلق**	11	قسم التحاليل	12	32 سا

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح توصيف عينة البحث من حيث الجنس ،حيث حددت عينة البحث بـ 60 ذكور و 25 اناث ،تراوحت اعمارهم بين 18 الى 25سنة بـ 56 فرد و بين 26الى 35 سنة بـ 18 فرد ،في حين بلغ عدد الافراد الاكثر من 35 سنة 16 فرد . العينة اشتملت على 45 فرد اعزب و 29 فرد متزوج و 11 فرد مطلق ، كما عملت العينة المحددة في الدراسة بالاقسام المحددة : طب عام 57 فرد ، قسم الاشعة 21 فرد وقسم التحاليل 12 فرد ، حيث تعمل العينة بحجم ساعي 48 ساعة يقسم الطب العام كذلك بقسم الاشعة ،في حين تعمل 32 ساعة بقسم التحاليل ،اضافة الى ان العينة كانت من ممرضين و ممرضات مختلف المؤسسات الاستشفائية عبر محيط كل من ولايتي معسكر وغليزان ،حيث حدد عددها بولاية معسكر بـ 41 ممرض و ممرضة ،اما بولاية غليزان فحدد عددها بـ 44 ممرض و ممرضة.

2-1-2-عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول (علاقة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بالضغوطات النفسية):

- **السؤال الاول المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة**

جدول رقم (1) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	نعم	58	0.05	1	52.26	3.84
	لا	2				
اناث	نعم	19			6.76	

	لا	6				

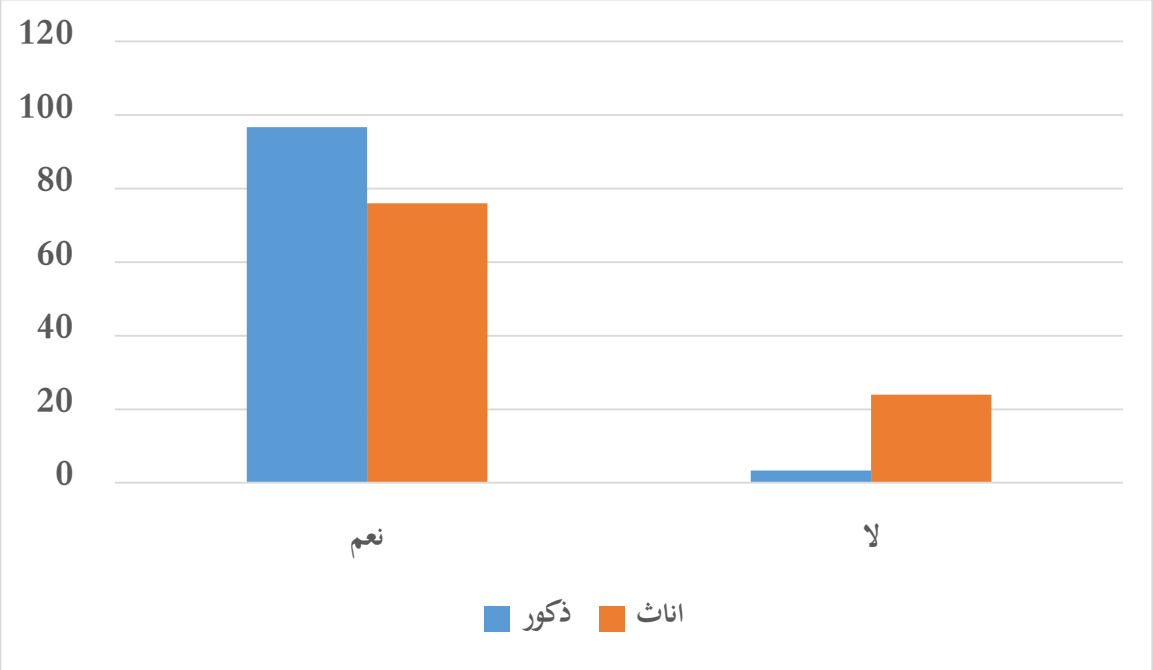
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 8.84 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نعم محدد بـ 58 للذكور و بـ 19 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ لا محدد بـ 2 للذكور و بـ 6 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 52.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.76 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 8.84 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على ممارسة عينة البحث للنشاط الرياضي بشكل مستمر استنادا الى اجابات العينة وتوافقها فيها لكلا الجنسين

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (1) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة



- **السؤال الثاني المتعلق بالرأي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة**

جدول رقم (2) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	بشكل كبير	42	0.05	2	36.3	5.99
	بشكل	09				

	متوسط					
	لاتاثر	09				
اناث	**بشكل كبير**	14			6.32	
	بشكل متوسط	07				
	لاتاثر	04				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 2.12 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

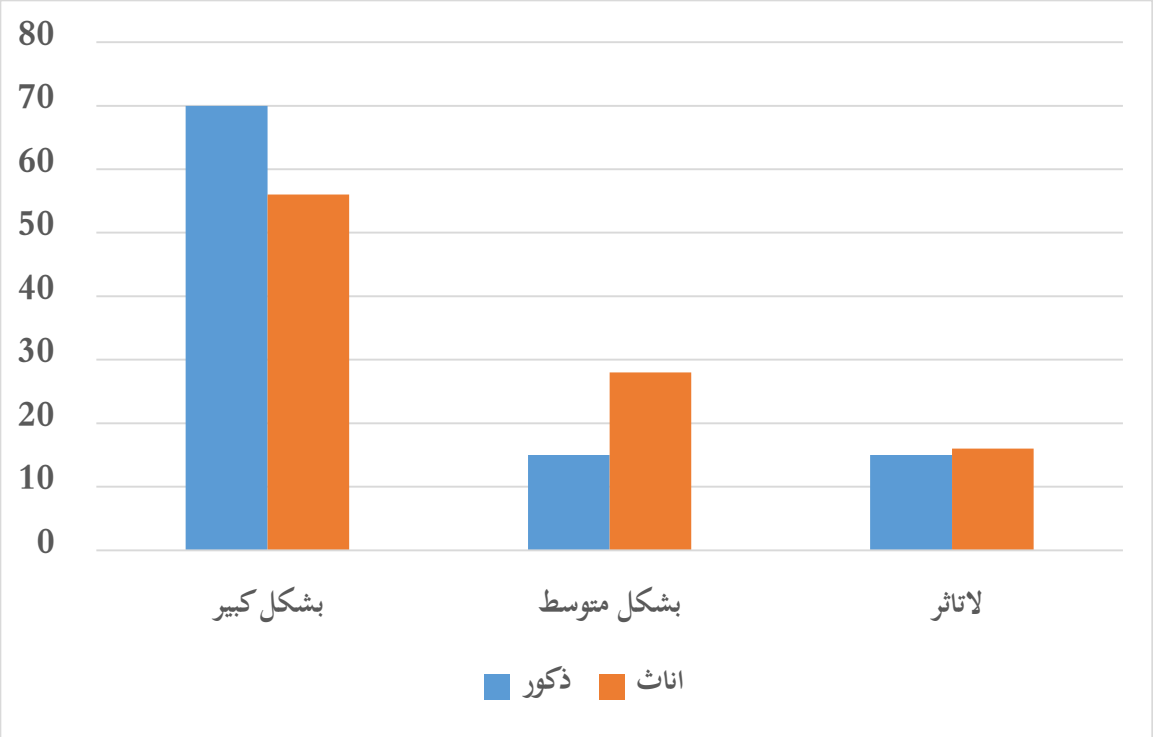
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ شكل كبير محدد بـ 42 للذكور و بـ 14 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ شكل متوسط محدد بـ 9 للذكور و بـ 7 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ لاتاثر بـ 9 للذكور و بـ 4 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 36.3 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة

،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.32 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 2.12 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على اختلاف وعدم ارتباط وجهات النظربين العينة تبعا لمتغير الجنس في انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي بشكل كبير على مهنة التمريض .

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (2) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالراي الشخصي نحو انعكاس الممارسة الرياضية على المهنة



- **السؤال الثالث المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (3) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	نعم	53	0.05	2	81.9	5.99
	لا	02				

	ربما	05				
اناث	نعم	16			13.52	
	لا	01				
	ربما	8				

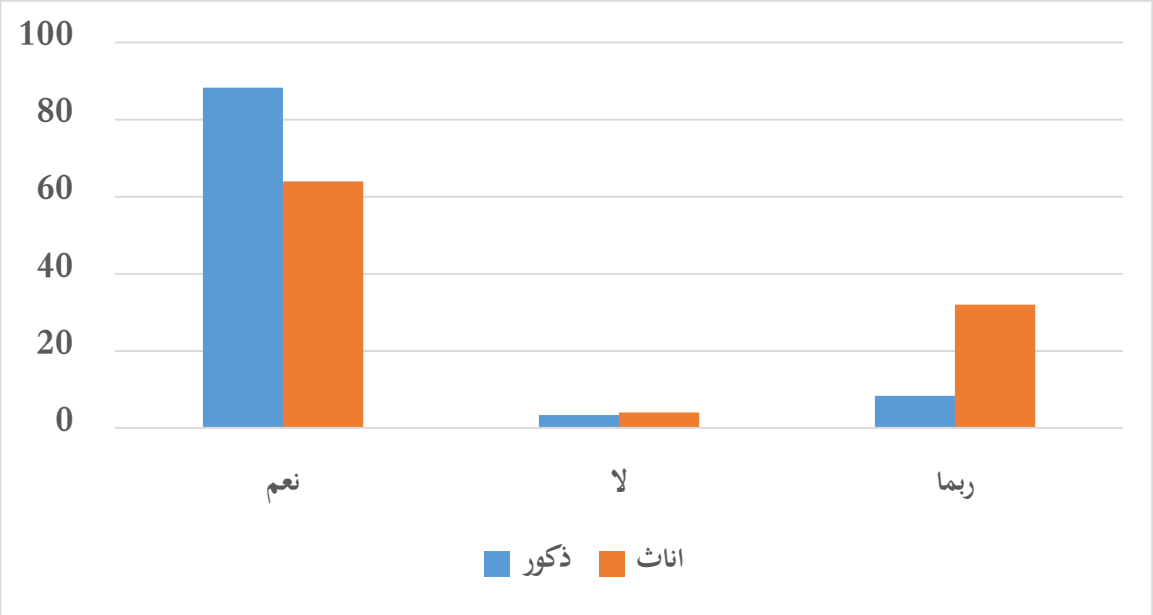
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 7.77 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نعم محدد بـ 53 للذكور و بـ 02 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ لا محدد بـ 02 للذكور و بـ 01 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ ربما بـ 05 للذكور و بـ 08 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 81.9 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 13.52 اكبر من القيمة الجدولية لها 00 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 7.77 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على اشتراك و ارتباط العينة تبعا لمتغير الجنس في نظرتها نحو نتيجة الممارسة الرياضية .

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (3) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالرؤية نحو نتيجة ممارسة النشاط الرياضي



- **السؤال الرابع المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي**

جدول رقم (4) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية

ذكور	الاندماج مع الزملاء	03	0.05	2	52.3	5.99
	التقليل من الضغوط النفسية	46				
	المساعدة على الإنظباط	11				
اناث	الاندماج مع الزملاء	5			17.36	
	التقليل من الضغوط النفسية	18				
	المساعدة على الإنظباط	2				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 5.50 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

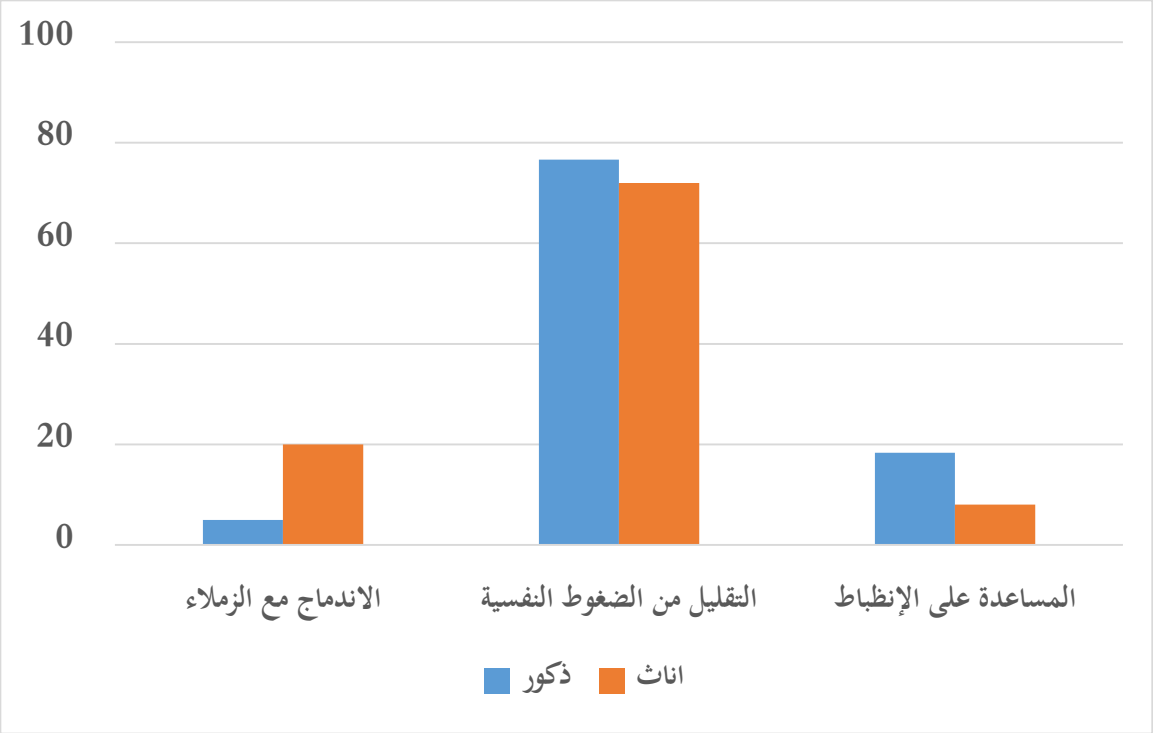
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ الاندماج مع الزملاء محدد بـ 03 للذكور و بـ 05 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ التقليل من الضغوطات النفسية محدد بـ 46 للذكور و بـ 18 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ المساعدة على الانظباط بـ 11 للذكور و بـ 02 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 52.3 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة

ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 17.36 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 5.50 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على اختلاف و عدم ارتباط توجهات عينة البحث في نظرتهم حول اهمية ممارسة النشاط الرياضي بين الاندماج مع الزملاء و بين التقليل من الضغوطات النفسية وكذا المساعدة على الانظياط.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ باهمية النشاط الرياضي الترويحي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (4) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق باهمية النشاط الرياضي الترويحي



- **السؤال الخامس المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي**

جدول رقم (5) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	تحسين الصحة	28	0.05	2	9.7	5.99

	البدنية					
	تحسين العلاقات الاجتماعية	23				
	تنمية التوافق الاجتماعي	09				
اناث	تحسين الصحة البدنية	15			8.24	
	تحسين العلاقات الاجتماعية	6				
	تنمية التوافق الاجتماعي	4				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 1.69 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

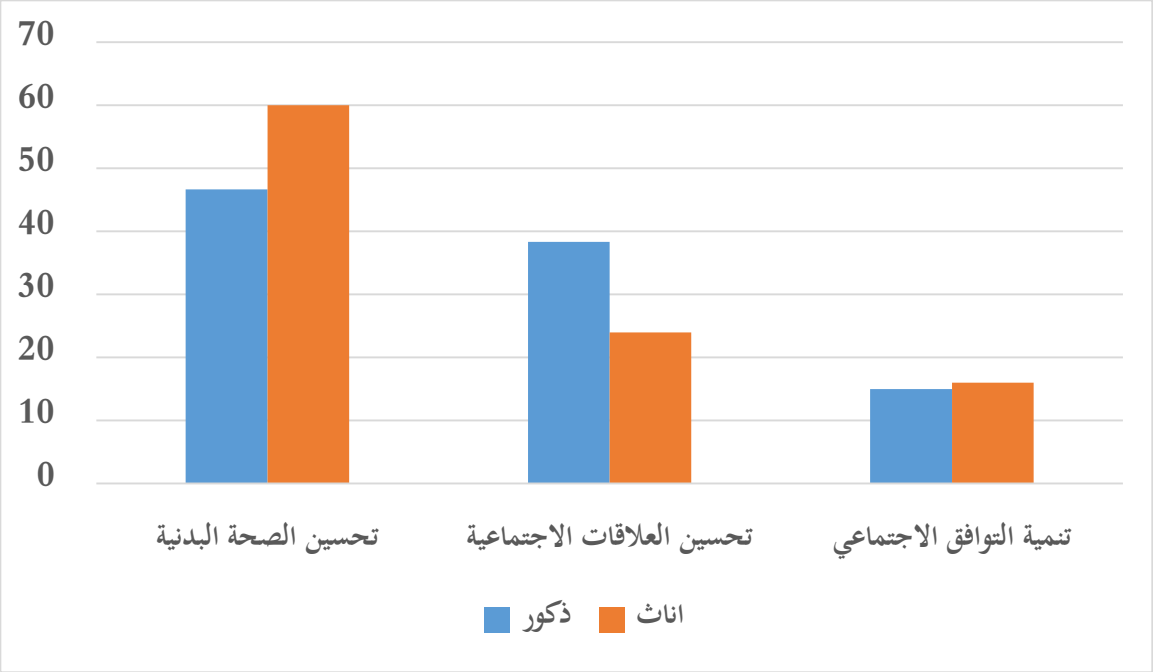
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ تحسين الصحة البدنية محدد بـ 28 للذكور و بـ 15 للاناث،في حين كان تكرار

الاجابة عليه بـ تحسين العلاقات الاجتماعية محدد بـ 23 للذكور و بـ 6 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ تنمية التوافق الاجتماعي بـ 9 للذكور و بـ 4 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 9.7 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 8.24 اكبر من القيمة الجدولية لها 00 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 1.69 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على احتلاف وجهات نظر عينة البحث نحو نحو الدور الذي تعلبه الانشطة الرياضية خلال الممارسة.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (5) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بدور النشاط الرياضي الترويحي



2-1-3-عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثاني (اختلاف الانشطة الرياضية الممارسة من طرف الممرضين):

- **السؤال الاول المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس**

جدول رقم (6) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية

ذكور	رياضة ترويحية	43	0.05	1	11.26	3.84
	رياضة تنافسية	17				
اناث	رياضة ترويحية	18			4.84	
	رياضة تنافسية	7				

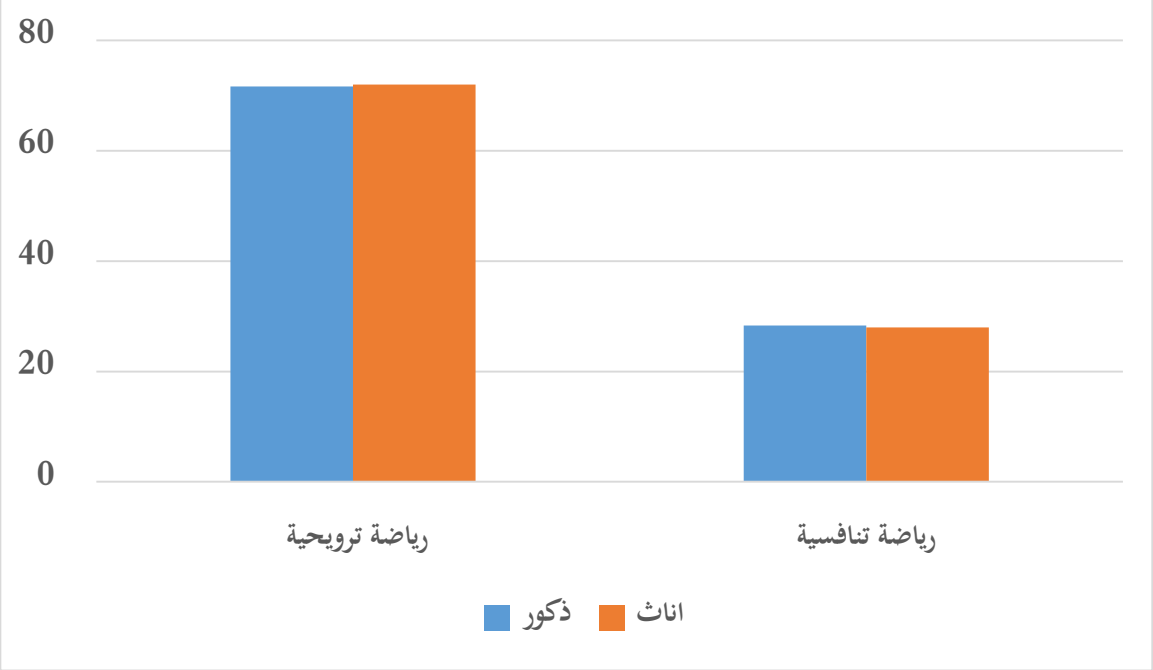
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 0.001 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ رياضة ترويحية محدد بـ 43 للذكور و بـ 18 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ رياضة تنافسية محدد بـ 17 للذكور و بـ 7 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 11.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 4.84 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 0.001 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على الاختلاف في نوع النشاط االرياضي الممارس.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بنوع النشاط الرياضي الممارس لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (6) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بنوع النشاط الرياضي الممارس



- **السؤال الثاني المتعلق بالميول نحو اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية**

جدول رقم (7) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالميول نحو اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	العاب فردية	43	0.05	1	11.26	3.84
	العاب جماعية	17				
اناث	العاب فردية	16			1.96	
	العاب جماعية	9				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 0.48 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

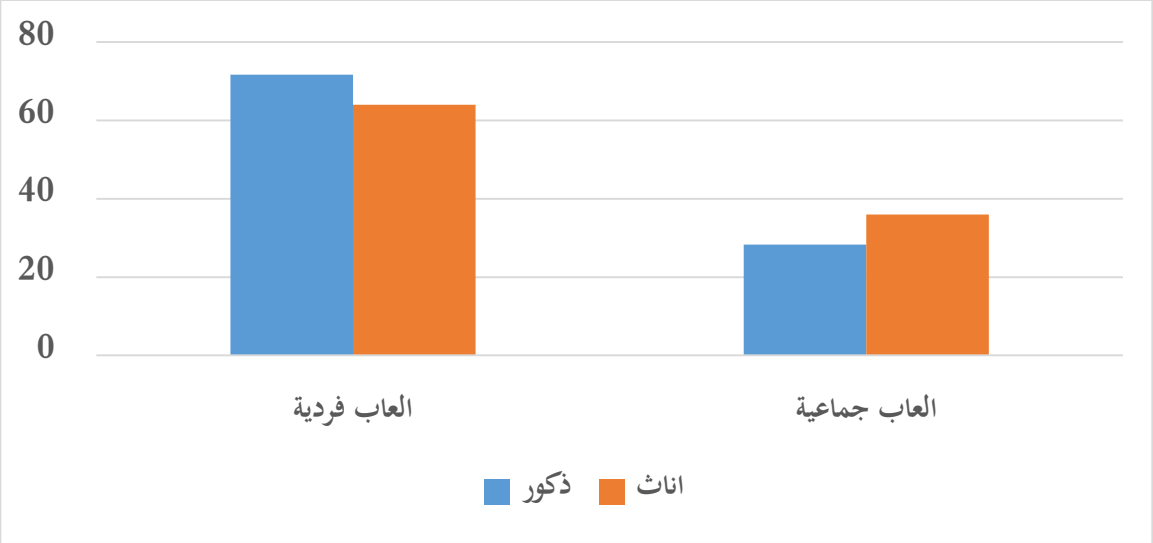
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالميول نحو اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ العاب فردية محدد بـ 43 للذكور و بـ 16 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ العاب جماعية محدد بـ 17 للذكور و بـ 9 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 11.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة

كا² المحسوبة 1.96 اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث كانت لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 0.48 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على اختلاف و عدم ارتباط بيعة الانشطة الممارسة من طرف عينة البحث.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بالميول نحو اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (7) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالميول نحو اهم الانشطة الرياضية الممارسة حسب الرؤية الشخصية



- **السؤال الثالث المتعلق بنوع الرياضة الممارسة**

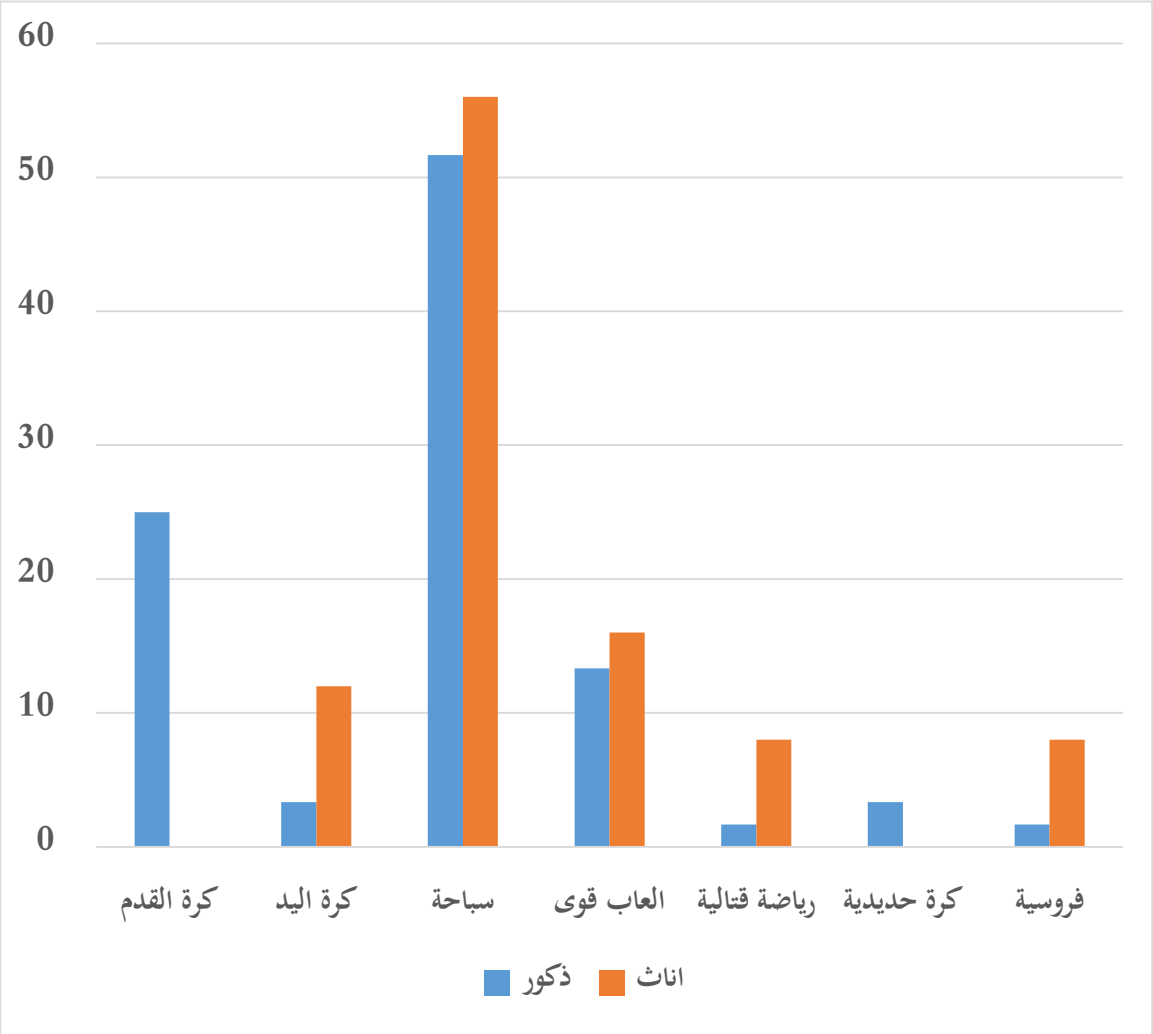
جدول رقم (8) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة

تكرار الاجابة	كرة القدم	كرة اليد	سباحة	ألعاب قوى	رياضة قتالية	كرة الحديدية	فروسية
ذكور	15	02	31	08	01	02	01
اناث	00	03	14	04	02	00	02

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ كرة القدم محدد بـ 15 للذكور ،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ كرة اليد محدد بـ 02 للذكور و بـ 03 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ السباحة بـ 31 للذكور و بـ 14 للاناث، ايضا حدد تكرار الاجابة عليه لـ العاب القوى بـ 08 للذكور و بـ 04 للاناث، كذلك حدد تكرار الاجابة عليه لـ الرياضات القتالية بـ 01 للذكور و بـ 02 للاناث وهي رياضة الكاراتي ، كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ الكرة الحديدية بـ 02 للذكور ، واخيرا حدد تكرار الاجابة عليه لـ الفروسية بـ 01 للذكور و بـ 02 للاناث.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (8) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بنوع الرياضة الممارسة



- **السؤال الرابع المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة**

جدول رقم (9) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	نشاط واحد	22	0.05	1	4.26	3.84
	نشاط مختلف الحصص	38				
اناث	نشاط واحد	22			14.44	
	نشاط مختلف الحصص	03				

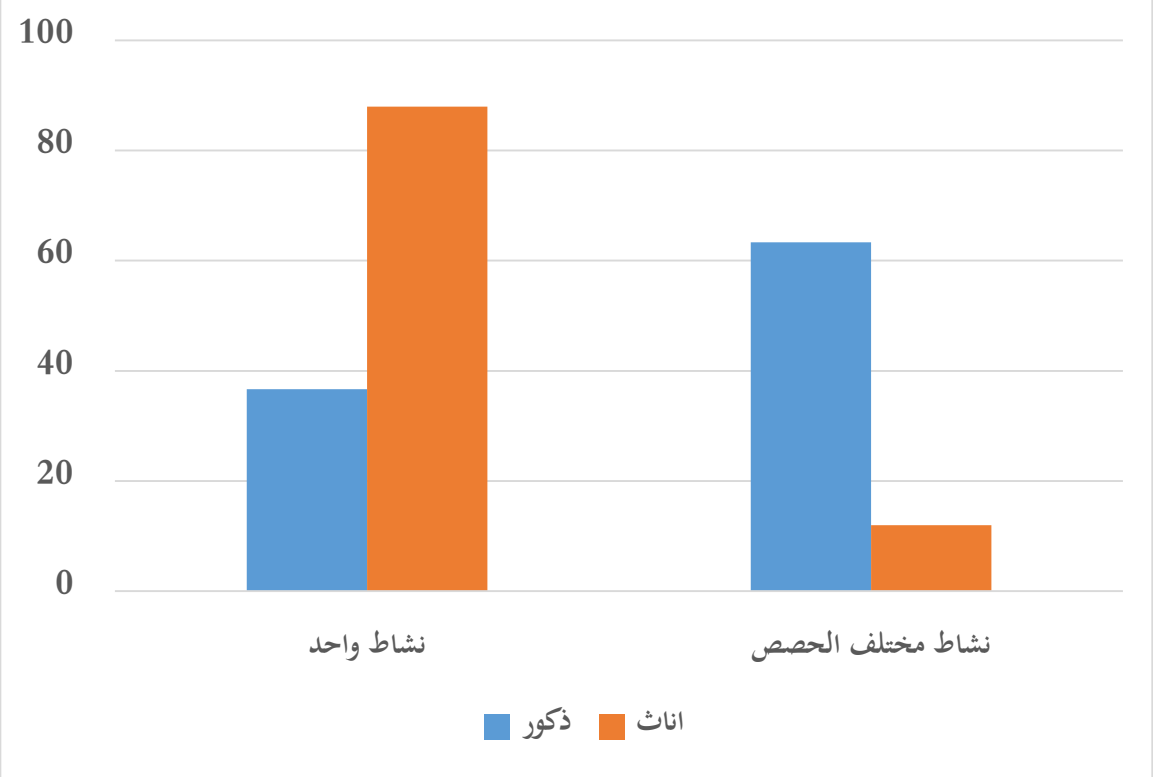
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 18.62 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نشاط واحد محدد بـ 22 للذكور و بـ 22 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ نشاطات مختلفة الحصص محدد بـ 38 للذكور و بـ 03 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 4.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 14.44 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 18.62 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على توجهات العينة فيالممارسة بين النشاط الموحد و النشاطات المختلفة.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (9) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بعدد الانشطة الرياضية المعتمدة خلال الممارسة



السؤال الخامس المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط الرياضي

جدول رقم (10) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط الرياضي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	مكان عام	22	0.05	1	4.26	3.84
	مكان خاص	38				
اناث	مكان عام	2			17.64	
	مكان خاص	23				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 7.15 ،درجة الحرية 01 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

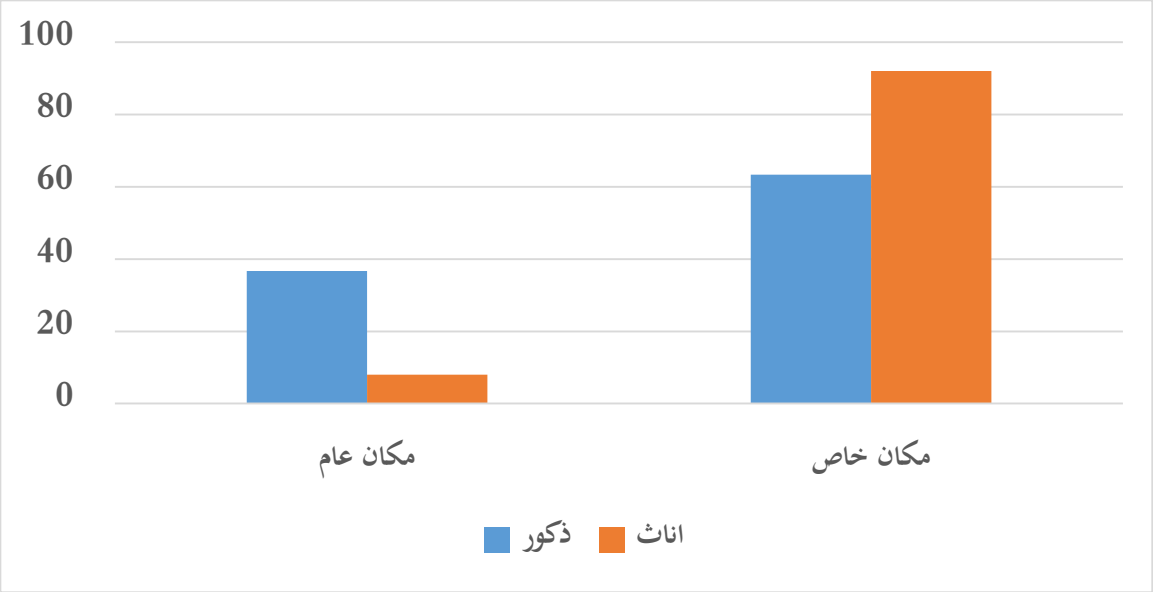
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ مكان عام محدد بـ 22 للذكور و بـ 2 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ مكان خاص محدد بـ 38 للذكور و بـ 23 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 4.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية

لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 17.64 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 7.15 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على تماثل في الرؤية لعينة البحث من خلال الممارسة و مجالها المكاني بين الاماكن العامة واالاماكن الخاصة.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (10) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالمكان المفظل لممارسة النشاط الرياضي



2-1-4-عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث(عشوائية النشاطات الممارسة من طرف الممرضين):

- **السؤال الاول المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي**

جدول رقم (11) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	حصة مبرمجة	15	0.05	1	15	3.84
	نشاط	45				

	ترويحي					
اناث	حصة مبرمجة	19			6.76	
	نشاط ترويحي	6				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 6.76 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

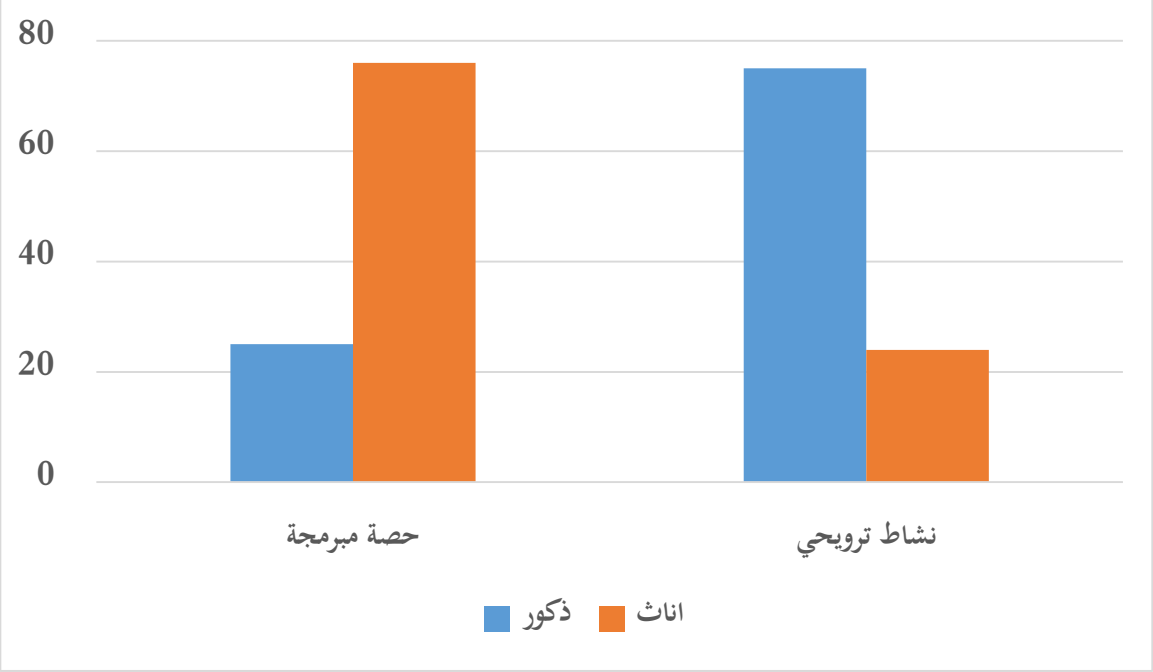
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ حصة مبرمجة محدد بـ 15 للذكور و بـ 19 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ نشاط ترويحي محدد بـ 45 للذكور و بـ 6 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 15 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.76 اكبر اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 6.76 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على التوجه في

الرؤية لعينة البحث من خلال الممارسة و طبيعتها بين الحصص المبرمجة و الممارسة الترويحية.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (11) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بتفضيل الحصص المبرمجة ام النشاط الترويحي



- **السؤال الثاني المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي وتعداد الممارسة في الاسبوع**

جدول رقم (12) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	اقل من5 سنوات	11	0.05	2	10.3	5.99
	من 5 الى 10 سنوات	31				
	اكثرمن 10 سنوات	18				
اناث	اقل من5 سنوات	18			17.36	
	من 5 الى 10 سنوات	5				
	اكثرمن 10 سنوات	2				

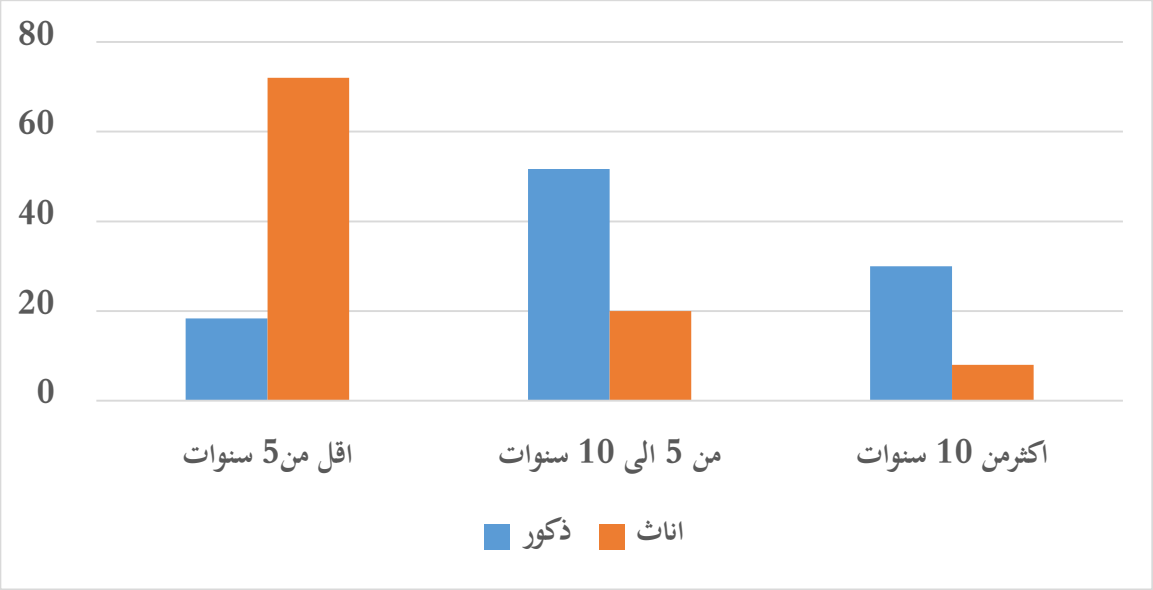
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 22.70 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ اقل من 5سنوات محدد بـ 11 للذكور و بـ 18 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ من 5الى 10سنوات محدد بـ 31 للذكور و بـ 5 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ اكثر من 10 سنوات بـ 18 للذكور و بـ 2 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 10.3 و التي جاءت اكبر اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 17.36 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 22.70 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على ذلك.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي وتعداد الممارسة في الاسبوع لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (12) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بمدة (خبرة) ممارسة النشاط الرياضي



جدول رقم (13) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتعداد الممارسة في الاسبوع

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	مرة واحدة	21	0.05	2	9.1	5.99
	مرتين اول ثلاث	29				
	اكثر من ثلاث مرات	10				
اناث	مرةواحدة	6			14.48	

	مرتين اول ثلاث	17				
	اكثرمن ثلاث مرات	2				

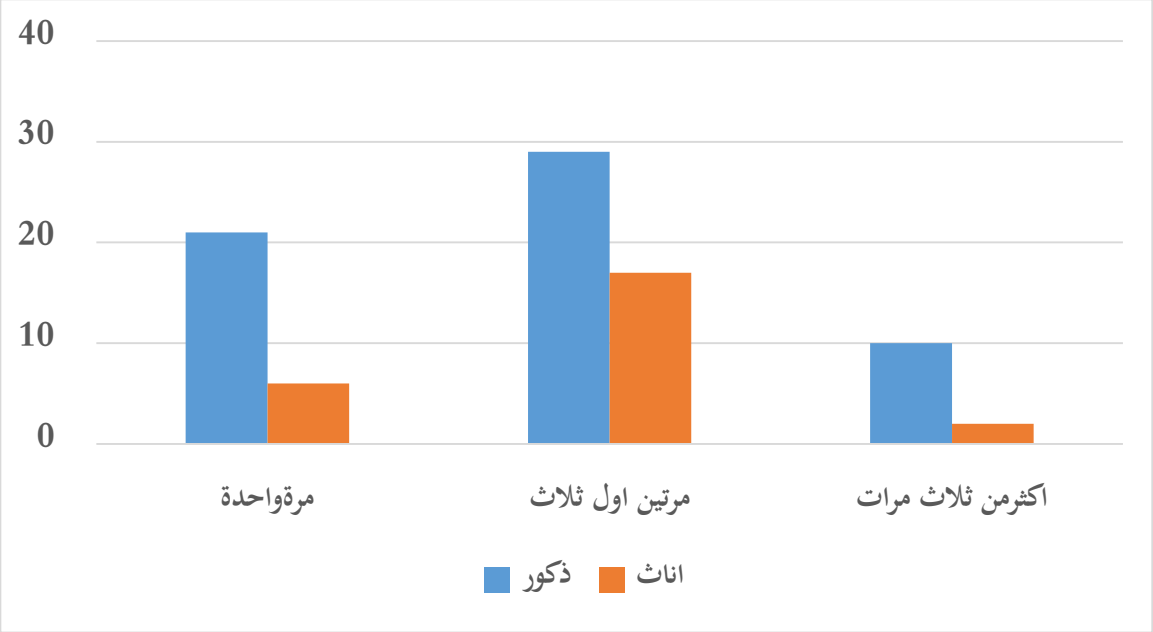
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 2.87 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بتعداد الممارسة في الاسبوع ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ مرة واحدة محدد بـ 21 للذكور و بـ 6 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ مرتيناو ثلاث محدد بـ 29 للذكور و بـ 17 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ اكثر من ثلاث مرات بـ 10 للذكور و بـ 2 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 9.1 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 14.48 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 2.87 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على عدم ترابط و اتفاق في التعداد الومني لممارسة النشاط الرياضي بين مرة و مرتين و ثلاث مرات في الاسبوع.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بتعداد الممارسة في الاسبوع لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (13) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق ...



- **السؤال الثالث المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشط الرياضي**

جدول رقم (14) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشط الرياضي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	باشراف مدرب	08	0.05	1	32.26	3.84

	معتمدا على نفسي	52				
اناث	باشراف مدرب	19			6.76	
	معتمدا على نفسي	6				

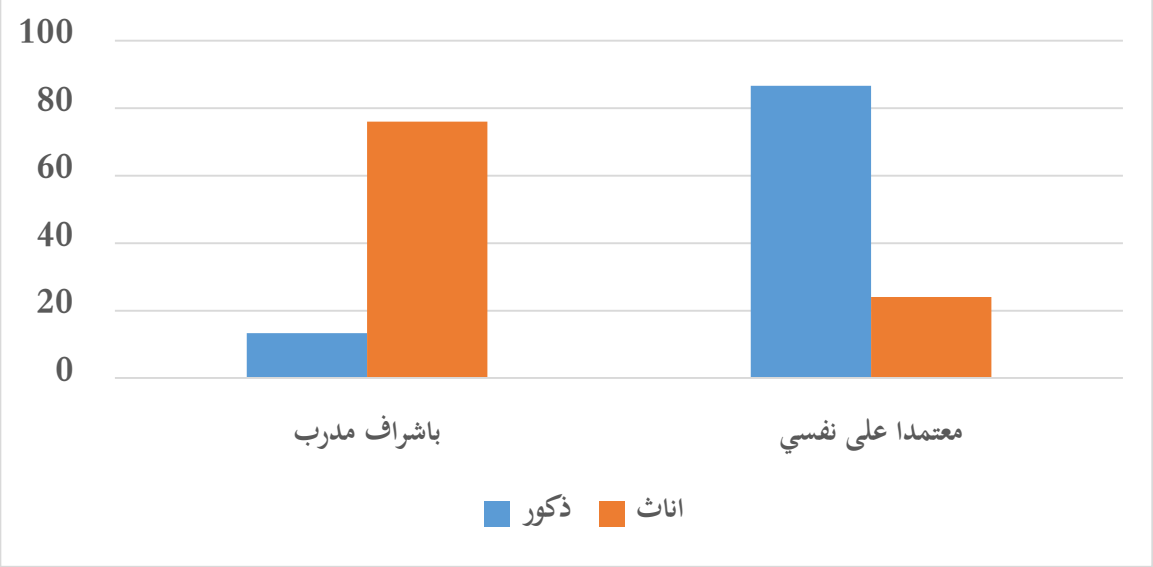
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 31.97 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ باشراف مدرب محدد بـ 8 للذكور و بـ 19 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ معتمدا على نفسي محدد بـ 52 للذكور و بـ 6 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 32.26 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.76 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 31.97 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على ذلك

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (14) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بطبيعة الاشراف و الممارسة للنشط الرياضي



- **السؤال الرابع المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا**

جدول رقم (15) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية

ذكور	فرديا	12	0.05	1	21.6	3.84
	جماعيا	48				
اناث	فرديا	17			3.24	
	جماعيا	8				

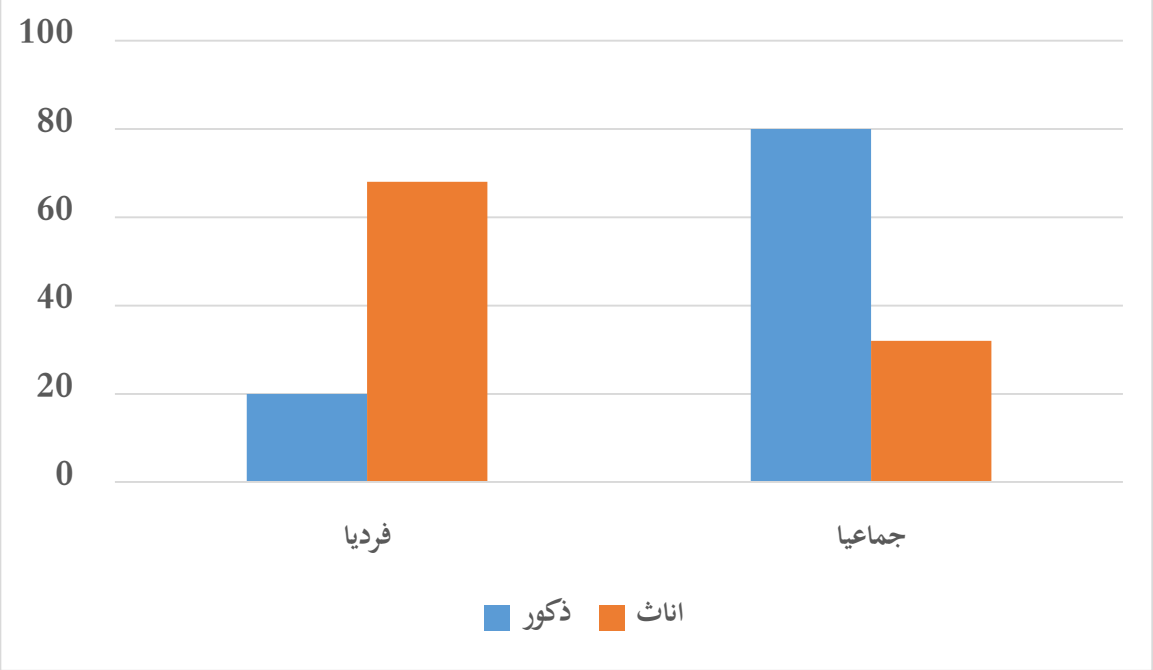
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 18.08 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ فرديا محدد بـ 12 للذكور و بـ 17 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ جماعيا محدد بـ 48 للذكور و بـ 8 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 21.6 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 3.24 اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث كانت محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 18.08 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على ذلك

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك

شكل بياني رقم (15) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بممارسة النشاط الرياضي فرديا ام جماعيا



- **السؤال الخامس المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (16) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى	درجة	قيمة كا²	قيمة كا²

			الدلالة	الحرية	المحسوبة	الجدولية
ذكور	نعم	32	0.05	1	0.26	3.84
	لا	28				
اناث	نعم	21			11.56	
	لا	04				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 7.07 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

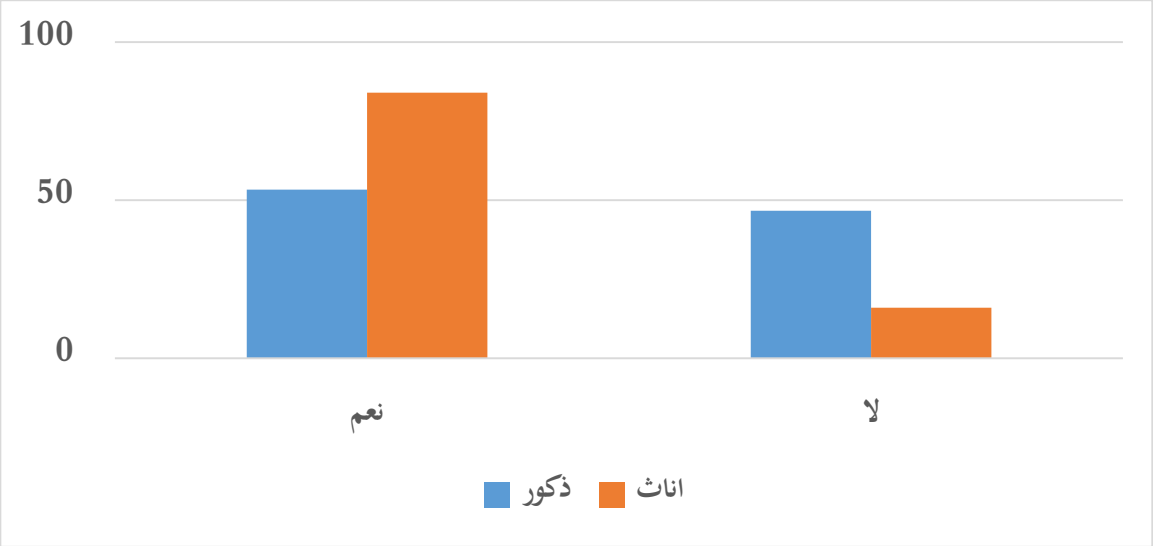
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نعم محدد بـ 32 للذكور و بـ 21 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ لا محدد بـ 28 للذكور و بـ 04 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 0.26 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور كانت محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 11.56 اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 7.07 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على ارتباط توجهات

عينة البحث و التزتمها بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي و هذا نظرا لتوقيت العمل و الالتزامات الاجتماعية للحياة اليومية.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (16) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بتحديد توقيت معين لممارسة النشاط الرياضي



2-1-5-عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الرابع (الاسباب التي تحوول بين ممارسة النشط الرياضي الترويحي):

- **السؤال الاول المتعلق بالشعور بعد مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (17) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالشعور بعد مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	عدم الارتياح	26	0.05	2	10.8	5.99
	الغضب	08				
	الضيق	26				
اناث	عدم الارتياح	14			7.28	
	الغضب	2				
	الضيق	8				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 1.19 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

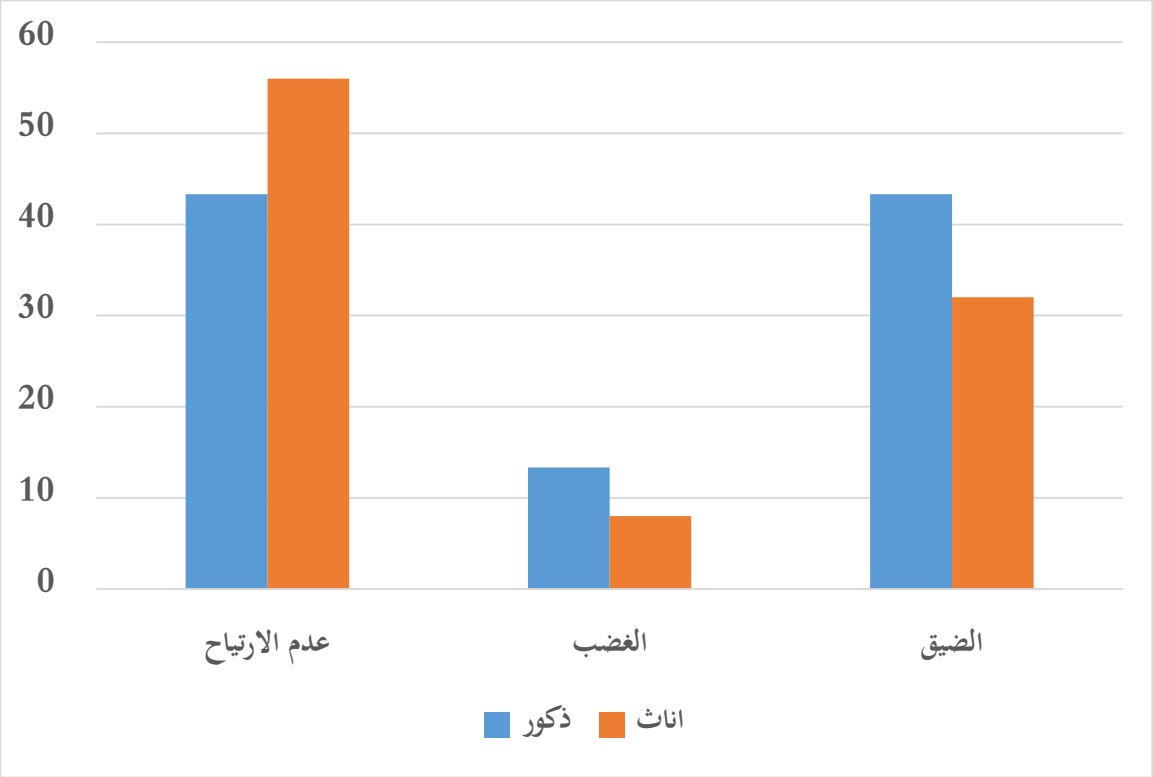
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالشعور بع مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ عدم ارتياح محدد بـ 26 للذكور و بـ 14 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ الغضب محدد بـ 08 للذكور و بـ 2 للاناث،كما حدد تكرار

الاجابة عليه لـ الضيق بـ 26 للذكور و بـ 8 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 10.8 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 7.28 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 1.19 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على اختلاف و عدم تطابق احاسيس و مشاعر العينة خلال الانقطاع عن الممارسة لمدة معينة .

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بالشعور بع مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (17) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالشعور بع مرور مدة دون ممارسة النشاط الرياضي



- **السؤال الثاني المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (18) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي

الجنس	تكرار الاجابة	المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية

ذكور	نعم	34	0.05	1	1.06	3.84
	لا	26				
اناث	نعم	14			0.36	
	لا	11				

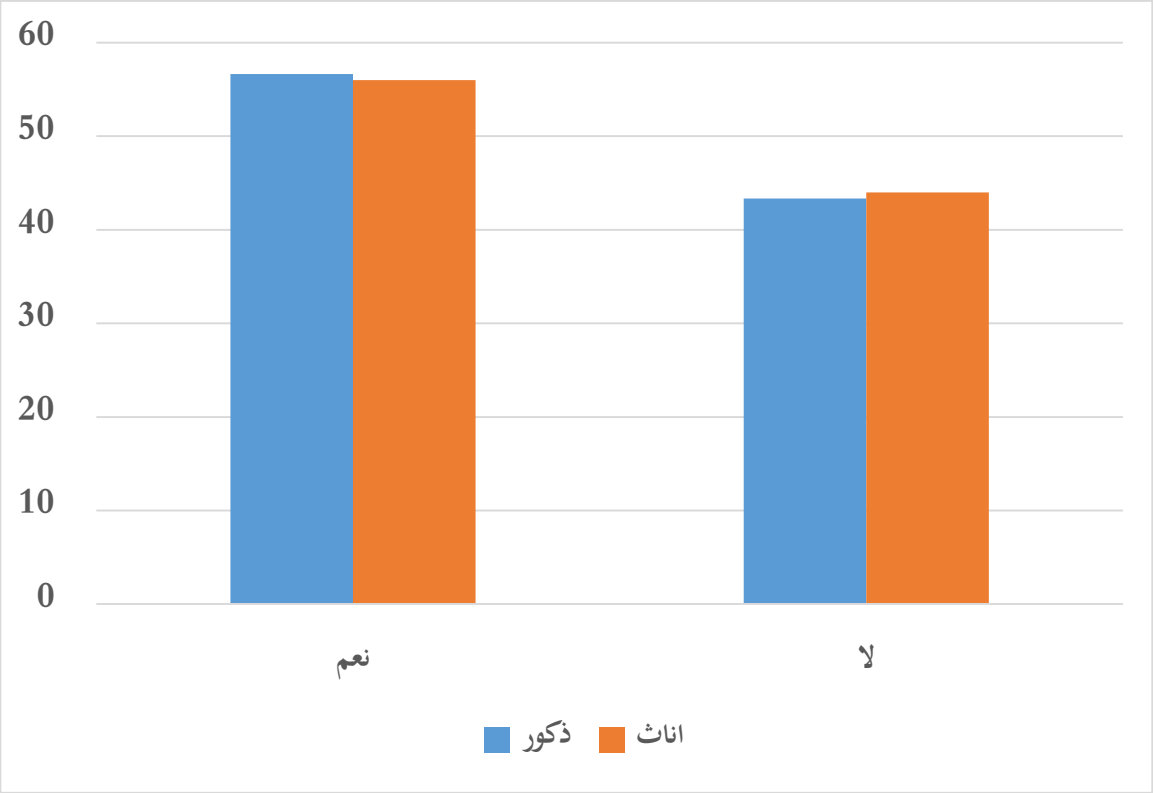
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 0.003 ،درجة الحرية 1 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 3.84)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نعم محدد بـ 34 للذكور و بـ 14 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ لا محدد بـ 26 للذكور و بـ 11 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 1.06 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور كانت محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 0.36 اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث كانت محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 0.003 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 3.84 لدى عينة البحث على عدم تطابق رؤية عينة البحث لاعاقة برنانج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي .

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك

شكل بياني رقم (18) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق باعاقة برنامج العمل عن ممارسة النشاط الرياضي



- **السؤال الثالث المتعلق بالرؤية الشخصية نحو المهنة**

جدول رقم (19) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو المهنة

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	شاقة	25	0.05	2	2.5	5.99
	حساسة	15				
	عادية	20				
اناث	شاقة	8			1.52	
	حساسة	11				
	عادية	6				

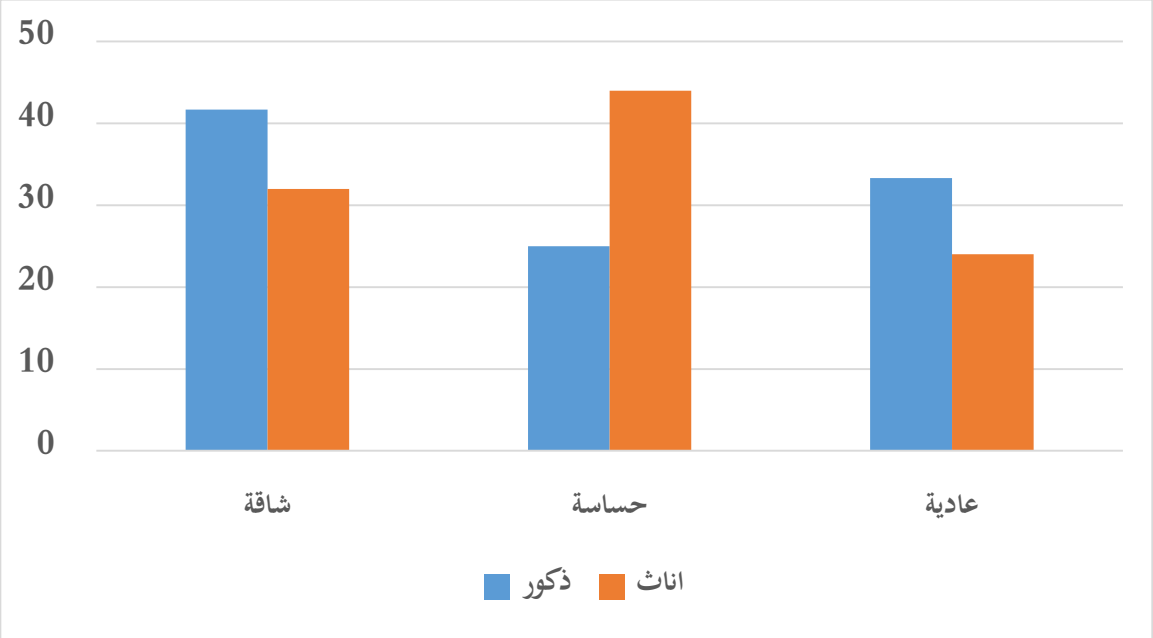
(قيمة كا² المحسوبة الكلية 3.01 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو المهنة ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ شاقة محدد بـ 25 للذكور و بـ 8 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ حساسة محدد بـ 15 للذكور و بـ 11 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ عادية بـ 20 للذكور و بـ 6 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 2.5 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور كانت محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 1.52 اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث كانت محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 3.01 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على عدم تطابق رؤية عينة البحث في وصف المهنة الممارسة (التمريض) بين الشاقة و العادية و الحساسة.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بالرؤية الشخصية نحو المهنة لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (19) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو المهنة



- **السؤال الرابع المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (20) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	نعم	15	0.05	2	1.9	5.99
	لا	23				
	احيانا	22				
اناث	نعم	9			6.08	
	لا	3				
	احيانا	13				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 5.76 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

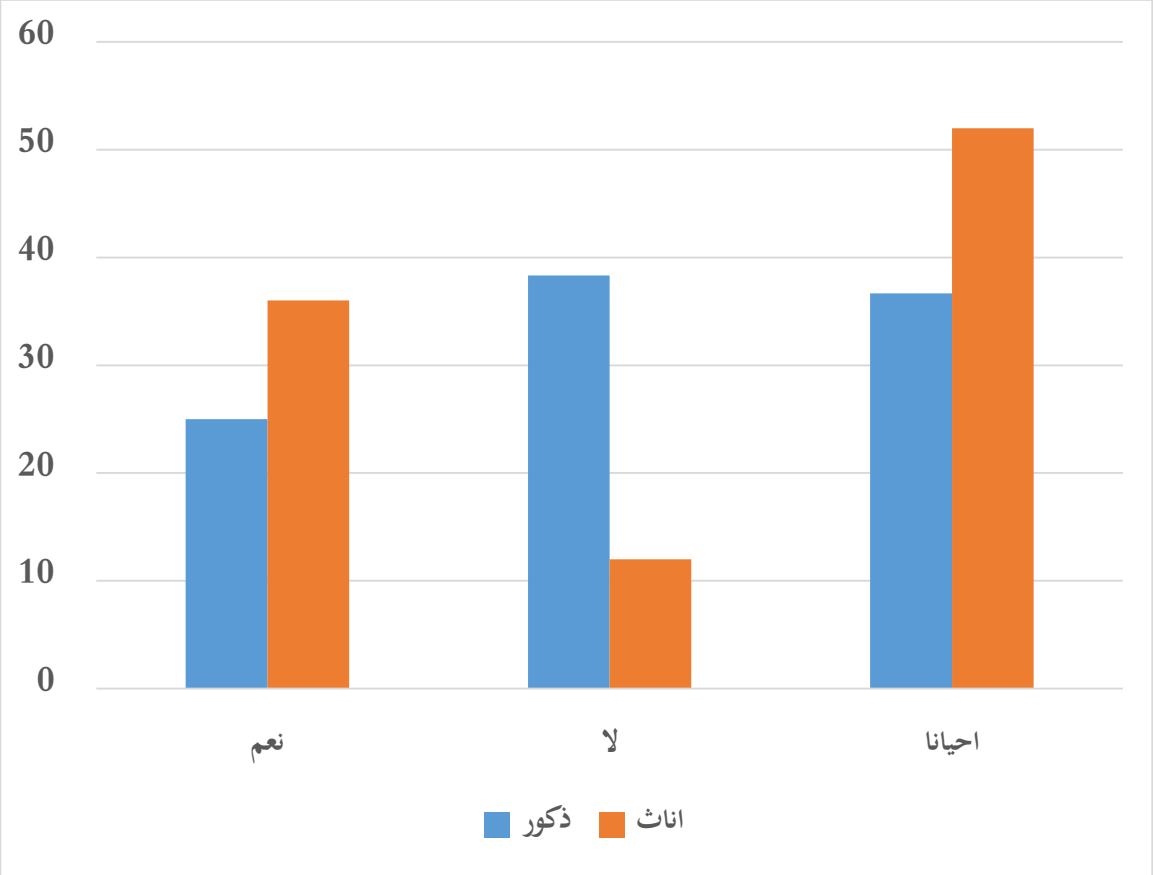
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ نعم محدد بـ 15 للذكور و بـ 9 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ لا محدد بـ 23 للذكور و بـ 3 للاناث،كما

حدد تكرار الاجابة عليه لـ احيانا بـ 22 للذكور و بـ 13 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 1.9 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور كانت محل صدفة ،اما بالنسبة للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.08 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 5.76 و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على عدم تطابق العينة في نظرتها نحواعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي و هذا راجع الة الاختلافات في الظروف الاجتماعية و المعيشية حسب القدرة.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بـ بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (20) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالرؤية الشخصية نحو اعاقة الظروف الشخصية لممارسة النشاط الرياضي



- **السؤال الخامس المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي**

جدول رقم (21) يوضح تكرار الاجابة حول السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي

الجنس	الاجابة	تكرار المشاهدة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا² المحسوبة	قيمة كا² الجدولية
ذكور	ضيق الوقت	17	0.05	2	9.89	5.99
	التعب	29				
	انعدام المرافق	10				
اناث	ضيق الوقت	10			7.76	
	التعب	13				
	انعدام المرافق	2				

(قيمة كا² المحسوبة الكلية 1.61 ،درجة الحرية 2 ،مستوى الدلالة 0.05 ،القيمة الجدولية 5.99)

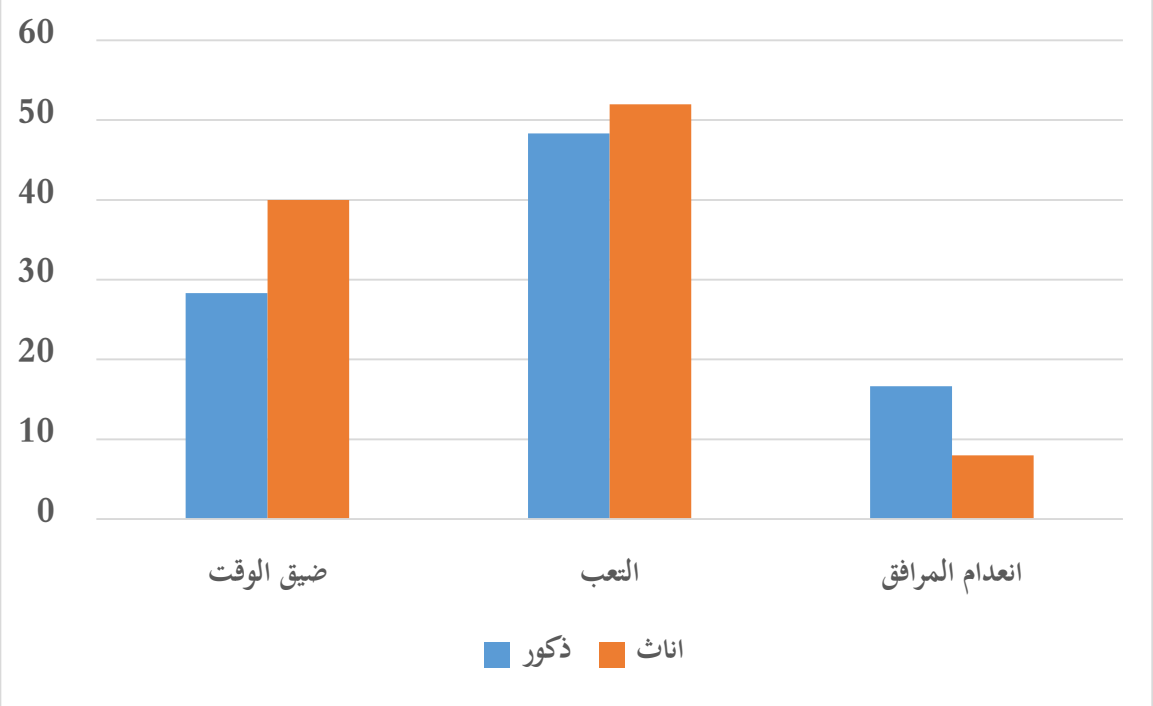
من خلال الجدول اعلاه و الذي يوضح تكرار الاجابات لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس في السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي ،والذي كان تكرار الاجابة فيه بـ ضيق الوقت محدد بـ 17 للذكور و بـ 10 للاناث،في حين كان تكرار الاجابة عليه بـ التعب محدد بـ 29 للذكور و بـ 13 للاناث،كما حدد تكرار الاجابة عليه لـ انعدام المرافق بـ 10 للذكور و بـ 2 للاناث، لتؤكد نتائج اختبار حسن المطابقة كا² في قيمته المحسوبة 9.89 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى الذكور ،مما يؤكد ان اجابات العينة ذكور لم تكن محل صدفة ،اما بالنسبة

للاناث فقد كانت قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 7.76 اكبر من القيمة الجدولية لها 5.99 ، مما يؤكد كذلك ان اجابات العينة اناث لم تكن محل صدفة .

وتؤكد نتائج قيمة اختبار حسن المطابقة كا² الكلية في قيمته المحسوبة 1.61 و التي جاءت اكبر اصغر من القيمة الجدولية لها 5.99 لدى عينة البحث على عدم تطابق العينة في تحديدمعيقات ممارسة النشاط الرياضي حيث تتشارك كل المعيقات المقترحة في الاجابة على ذلك.

و الرسم البياني الموالي يبين نسب تكرار الاجابات حول السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تبعا لمتغير الجنس و استنادا الى قيمة تكرار الاجابات المشاهدة حول ذلك.

شكل بياني رقم (21) يبين نسب تكرار اجابات عينةالبحث حول السؤال المتعلق بالمعيقات الحائلة نحوممارسة النشاط الرياضي



2-2- الاستنتاجات :

من خلال ما تم عرضه و تحليله و مناقشته في الجداول السابقة الذكر نستنتج ما يلي:

- ✓ يمارس جل ممرضي المؤسسات الاستشفئية النشاط الرياضي باختلاف انواعه بشكل مستمر الى حد ما.

- ✓ لممارسة النشاط الرياضي انعكاس كبير على مستوى الاداء المهني مما يعبر عن نتيجة ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ تختلف رؤية الممرضين لاهمية النشاط الرياضي بين الاندماج مع الزملاء و التقليل من الضغوط النفسية.
- ✓ للنشاط الرياضي الترويحي دور بارز في تحسين الصحة البدنية و تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ✓ تختلف انواع الرياضة الممارسة من طرف الممرضين بين كرة القدم و السباحة بشكل بارز.
- ✓ يفضل الممرضين ممارسة النشاط الرياضي في الاماكن الخاصة.
- ✓ يفضل الممرضين ممارسة الانشطة الترويحية فيما تفظل الممرضات الحصص المبرمجة.
- ✓ يمارس الممرضين النشاط الرياضي دوريا بحوالي مرتين في الاسبوع بشكل شبه منتظم.
- ✓ يفضل الممرضين الاعتماد على انفسهم في ممارسة النشاط الرياضي ،في حين تفظل الممرضات الممارسة تحت اشراف مدرب.
- ✓ يفضل الممرضين ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية ،فيما تفظل الممرضات الانشطة الرياضية الفردية.
- ✓ يعتمد الممرضين توقيت شبه محدد لممارسة النشاط الرياضي ،في حين تعتمد الممارضات وقت محدد في ذلك.

- ✓ يشعر الممرضين و الممرضات بعدم الارتياح خلال مرور فترة غياب عن ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ برنامج العمل يعيق الى حد ما البرنامج الرياضي لممارسة النشاط الرياضي
- ✓ تعيق في بعض الاحيان الظروف الشخصية الممرضين و الممرضات عن ممارسة النشاط الرياضي .
- ✓ يعتبر التعب و ضيف الوقت من الاسباب الرئيسية المعيقة في ممارسة النشاط الرياضي.

2-3- مناقشة الفرضيات :

بعد تقديمنا لعرض و تحليل و مناقشة نتائج دراستنا للعينة المقصودة وصلنا الى استيعاب و توضيح و إجابة للتساؤلاتنا التي طرحت في بداية بحثنا و ها نحن ذا نناقش تحقق فرضياتنا من عدمها في هذا العنوان الذي اتت مناقشة الفرضيات فيه كالتالي :

- **الفرض الأول و الذي يدلي بانقسام الممرضون بين ممارس منتظم و غير منتظم للنشاط الرياضي الترويحي.**

حيث يتأكدلنا من خلال الجداول السالفة الذكر اثبات صحه الفرضيه الاولى و التي تدلي بان الممرضون ينقسون في ممارسة النشاط بين الانتظام وعدم الانتظام في

الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي ،وهذا يعزيه الطالب لطبيعة الأنشطة الممارسة و المدة الزمنية المخصصه لها اضافة الى تاثيرات برنامج العمل على فترات الممارسة للنشاط الترويحي باختلاف انواعه .

- **الفرض الثاني و الذي يدلي باختلاف الأنشطة التي يمارسها الممرضون بين منظم و عشوائي و رياضي و ترويحي تبعا لمتغير الجنس.**

حيث يتأكد لنا من خلال الجداول السالفة الذكر اثبات الفرضيه الثانيه والتي تدلي باختلاف الانشطة الممارسة بين المنظمة و العشوائية و الرياضية و الغير الرياضيه تبعا لمتغير الجنس، وهذا يرجع بشكل اساسي الى نظم الممارسة الرياضية عبر المحيط و المجتمع ، كما ان الجماعة بشكل عام والاصدقاء بشكل خاص يتشاركون في توجيه الممارسة و تنظيمها من عدم تنظيمها ،حيث تختلف من النشاط الرياضي الى النشاط الترويحي الغير الرياضي الى غير ذلك ،وهو ما يجعل الانشطة الممارسة تكتسب صفة الترفيه للابتعاد عن الضغوطات النفسية في الحياة اليومية.

- **الفرض الثالث و الذي يدلي بان معظم الأنشطة الترويحية الممارسة من طرف الممرضين ممثلة في رياضات فردية و جماعية عشوائية**

حيث يتأكد لنا من خلال الجداول السالفة الذكر اثبات و الذي يدلي بان مختلف الانشطة الممارسة من طرف الممرضون هي نشاطات رياضية فردية او جماعية عشوائية، وهذا كما ذكرنا سالفا يتأسس على الهدف من الممارسة و الذي يوجهها الى الابتعاد عن الضغوطات النفسية و الترويح و الترفيه بشكل كبير ،ذلك نتيجةلطبيعة

الوظيفة و كثرة التواصل مع مختلف افراد المجتمع خاصةالمحتاجون الى عناية نتيجة لطبيعة المهنة.

- **الفرض الرابع و الذي يدلي بان ضغوطات العمل تعرقل الممرضين وتؤثر على ممارستهم للنشاط الترويحي الرياضي**

حيث يتأكد لنا من خلال الجداول السالفة الذكرصحه الفرضيه الرابعة والتي تدلي بان ضغوطات العمل تعرق الممرضون و تؤثر على ممارستهم للنشاط الرياضي الترويحي ،اذ ان برنامج العمل الاسبوعي و الذي يتضمن فترات مناوبة ليلة يؤثر بشكل بارز في احترام برنامج الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي ،اضافة الى ضغوطات العمل و المشاهد التي يتعود عليها الممرض بشكل تدريجي يحد من فاعليته و توجهاته نحو الممارسة بشكل جيد.

2-4- اقتراحات

- ✓ البحث و الدراسة في هذا المجال و التوسع فيه .
- ✓ انشاء برامج رياضية معتمدة بالوسط الاستشفائي تبعا لبرنامج العمل الاسبوعي.
- ✓ اقتراح توظيف إختصاصيين رياضيين و مربين في كافة الأنشطة الترويحية داخل مؤسسات العمل في قطاع الصحة .

2-5- توصيات :

- ✓ تشجيع ممارسة النشاط الرياضي من اجل المحافظة على الصحة و اللياقة .
- ✓ العمل على نشر ثقافة ممارسه الانشطة الترويحيه داخل أوساط الممرضين وموظفي الصحه العمومية .
- ✓ تجنب ممارسة للنشاط الرياضي بعد فترة عمل شاقة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مستغانم

صدق المحكمين

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص صحة و رياضة نضع بين أيديكم هذا الإستبيان الذي هو أداة قياس لدراسة بعنوان **"ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتخفيف الضغوطات النفسية من وجهة نظر ممرضي المستشفيات العمومية "**

من أجل تحكيمها و تقديم إضافة أو تعديل .

الدراسة من إعداد الطالبين :

- عامر نصر الدين
- علاوية محمد

دراسة مسحية أجريت على ممرضي المستشفيات العمومية لكل من ولايتي معسكر و غليزان.

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	الإمضاء

محضر المناقشة

في يوم.....من شهر.....سنة.....بموجب قرار المناقشة رقم.....الصادر عن.....اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماستر.

بعنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتخفيف الضغوطات النفسية من وجهة نظر ممرضي المستشفيات العمومية.

لـجـنـــة المنـــاقشـــة

الإسم و اللقب	الجامعة التابع لها	التوقيع

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج و العلاقات الخارجية

قائمة المراجع :

1- الكتب :

- أمين أنور الخوري ، الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة، الكويت ،1996، ص 77.
- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة 1982،
- ابراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان 1998.
- لطفي بركات احمد ، تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، الرياض 1981، سنة 1984.
- أمين خولي ، أصول الترويح أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، 1990.
- حزام محمد رضا القزويني ، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد 1978.
- كمال درويش، أمين الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط 1990.
- حسن الساعاتي ، التطبيع والعمران، دار النهضة العربية، ط3، بيرت 1980.
- كمال درويش، محمد الحماحمي ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة 1997.
- محمد خطاب ، د.عطيات ، أوقات الفراغ و الترويح ، الإصدار بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- عبد العالي باية، قورين سمية، الترويح بين النظرية و التطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- رمضان محمد القذافي، أثر ممارسة النشاط البدني على الجانب الترويحي بالنسبة لطلبة الأحياء الجامعية ، 1998.
- عمر محمد الخرابشة وأحد عبد الحليم عربيات، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، 2007.

- أشرف محمد عبد الغني و أميمه محمود الشربيني، إستراتيجية الرياضة ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، عمان ، 2003.
- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ ، ط1 ، ماهي للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2002.
- أم الخير رميلات وعائشة ويس، علم النفس ، ط1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 2006.
- هارون توفيق الرشيدي، الضغوط النفسية "طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها " ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1999.
- السيد كامل منصور، 2002.
- حمدي ياسين و علي عسكر، علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية و التطبيق ، القاهرة ، 1999.
- فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، 1994.
- عبد الحميد محمد الشاذلي، الاغتراب النفسى لدى الشباب الجامعى ، عمان ، 2001.
- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1999.
- عبد المنعم حنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، الاسكندرية ، 1999.
- محمد قاسم عبد الله، 2001
- فادية عبدوش، كيف تواجه الهموم والضغوطات اليومية ، شركة دار الفراشة ، 2002 .
- كويك نرتس، كيف تتغلب على الصغوط النفسية في العمل ، السعودية ، 2006
- أمل بنت سلامة الشامان، جريدة الرياض ، السعودية ، 2006.
- تايلور شيلي ، علم النفس الصحي ، دار الحامد ، 2008.

2-المذكرات :

- ميهوبي ، فوزي ، المناخ التنظيمي السائد داخل المؤسسة الصحية وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى الممرضين، دراسة ميدانية لبعض المؤسسات الصحية بالعاصمة ، 2008.
- عطيور دليلة ، تأثير الضغط النفسي على دافعية الانجاز لدى طالبات علم النفس العيادي ، 1997.
- شعلال إسماعيل مصطفى ، أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض السمات النفسية و انعكاسها على التوافق الإجتماعي لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي ،2007
- يوسف بربر، بوزانة نور الدين، دهلي هني، دور النشاط الرياضي الترويحي في زيادة فعالية مهام الشرطة ، 2009.
- جربوب المختار و اخرون، مذكرة ليسانس تربية بدنية ، الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية ، 2007.
- قراش العجال ، إستراتيجية إستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية ، 2013.

قائمة المراجع بالفرنسية :

- R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle, paris, 1968.
- Paul foul quie, vocabulaire de la science sociale p, u, f paris, 1978.
- Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969.
- Edouard, Limbos, l'animation des groups de culture et loisirs, Edition f, s, c 2eme éditions, paris, 1981.
- J-Conzcheuve sociologie de la radio – télévision. P u f, 5eme Edition Paris, 1980
- Raymond Tomas, psychologie du sport p u f paris, 1983.
- A.Pomart, Al, Nouveau Larousse médical, librairie Larousse, paris 1986J. Dumaze Deir, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris, 1982.
- A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986.
- Serae Moynca, sociologie et action sociale, Bruxelles, 1982.
- Jones & Caplan, Occuoation du temps libre, paris 1975.
- Kulik & Parker, the impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation, 1995.
- Schaufelli & Buunk, les pratiques culturelles er les loisirs des jeunes, 1993.

ملخص الدراسة :

جاءت هذه الدراسة بعنوان" أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية"

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لتخفيف الضغوطات النفسية عند ممرضي الصحة العمومية ، الغرض منها هو معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحةالعمومية ، و قد تمثل مجتمع البحث في الممرضين و الممرضات العاملين على مستوى المصالح الاستشفائية بولايتي غليزان و معسكر، فقمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 60 ممرضا و 25 ممرضة .

تم الإعتماد على الإستبيان في جمع المعلومات و من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث.

تم الخروج بإستنتاجات من خلال النتائج المتحصل عليها أهمها أن جل ممرضي الصحة العمومية يمارسون النشاط الترويحي الرياضي بشكل مستمر إلى حد ما ، كما أن لممارسة النشاط انعكاس كبير على مستوى الاداء المهني مما يعبر عن نتيجة ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

و في نهاية الدراسة خرجنا بإقتراحات و توصيات بإمكانها أن تفيد في المستقبل من أهمها إنشاء برامج رياضية معتمدة بالوسط الاستشفائي تبعا لبرنامج العمل الاسبوعي.

Résumé de l'étude :

Cette étude est intitulée : L'importance de la pratique de l'activité de délassement sportif pour soulager les pressions psychologiqye chez les infermiers travaillant dans le secteur de la santé publique.

L'etudes vise à identifier l'importance de la pratique de l'activité de délassement sportif pour soulager les pressions psychologiqye chez les infermiers exerçant dans le secteur de la santé publique. L'objectif de notre étude est connaitre le role de cette activité dans la baisse des pressions psychologiques cez les infermiers de la santé publique.

Notre recherche rassemble ; au un échantillon de 60 infermiers et 25 infermières qui travaillent au niveau des services hospitaliers dans les villes de Relizane et Mascara.

Le questionnaire que nous avons utilisé s'est qppuyé sur l'assemblage des informations pour adjuster leurs bases scientifiques concernant l'authenticité, la persistance et l'objectivité. Et pour assurer cela nous avons distribué le formulaire à certains docteurs et professeurs de l'institut de l'éducation et du sport.

D'apres les résultats obtenus, nous avons conclu que la majorité des infermieres du secteur de la santé piblique pratique régulièment, ainsi nous afirmons l'impact let les bienfaits de cette pratique régulière sur leur performance professionnelle.

Cela signifie l'importance de l'activité de délassement sportif.

En définitive, nous avons des suggestions et des recommandations qui pourraient etre utiles à l'avenir ; Nous recommandons de créer des programmes sportifs diversifiés dans le milieu hospitalier conforménent au programme du travail hebdomadaire.

Study Summary:

The title of this study is "The importance of sports recreational activity on the psychological stressors of public health nurses"

The study aims to identify the importance of sports recreational activity to relieve psychological stress of nurses; its purpose is to know the role of sports recreational activity in alleviating psychological stress for the nurses; The research community consisted of nurses males and feemales who work at the hospital level in the states of relizane and mascara; We randomly selected the sample and represented 60 male and 25 feemale.

We relied at collecting information on the questionnaire, and in order to control the scientific foundations of the form of honesty, consistency and objectivity, we distributed this questionnaire to some doctors and professors at the Institute of Physical Education and Sports.

In the latter it was concluded that most nurses exercise fairly regularly to a certain extent; and the exercise also has a significant impact on the level of professional performance; Reflecting the result of sporting recreational activity.

At the end of the study we came up with suggestions and recommendations that could benefit the future, the most important of which is the establishment of accredited sports programs in the hospital's institutions according to the weekly program.