

انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية
للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي
دراسة ميدانية على الملازمين لولاية الجزائر

The reflection of Recreational Sports Physical Activity on the
Mental Health of the First Lieutenants of the Police
Practicing Judicial Control
A field study on the lieutenants of the States of Algeria

رابحي أمحمد

¹ جامعة خميس مليانة (الجزائر)، m.rabhi@univ-dbk.m.dz

تاريخ النشر: 2022/11/15

تاريخ القبول: 2022/11/14

تاريخ الإرسال: 2022/07/21

الملخص: تتمحور الدراسة في لقاء الضوء على مهنة رجال الشرطة التي تندرج ضمن المهن الخاصة بتقديم المساعدة وتصنف ضمن المهن الخمسة الأكثر ضغطا على النطاق العالمي (أنشيل وآخرون، 1997، ص 34) ونظرا لأهمية وطبيعة عمل الشرطي، يتوجب على العاملين في هذا الميدان أن يكونوا مؤهلين من الناحية النفسية والمهنية لممارسة مهنتهم بشكل يكفل لهم الأداء الجيد لذلك بات من الضروري أن نسهم في إيجاد حلول وفتية ثم دائمة للتقليل من الضغوطات النفسية المتمثلة في بحثنا هذا كل من الاتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية المصاحبة للمهنة من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يكون في الوقت الحر للفرد أو الوقت المحرر من الوصاية لفائدة الشرطة لممارسة النشاط الرياضي

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي؛ الإلتزان الإنفعالي؛ الدفاعية العقلانية؛ الملازم الأول للشرطة، الضبطية القضائية.

Abstract: the study focuses on shedding light on the profession of policemen, which falls within the professions of providing assistance and is classified among the five most stressful professions on the global scale (anshel et al., 1997, p. 34). Given the importance and nature of police work, workers in this field must be qualified from a

psychological and professional point of view, to practice their profession in a way that ensures good performance for them. Therefore, it has become necessary to contribute to finding temporary and then permanent solutions to reduce the psychological pressures represented in this research, both emotional balance and rational defense.

KEY WORDS : Recreational physical activity; emotional balance; rational defense; Police Lieutenant Judicial police

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تمهيد: يعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس، ولعل من أهم أسباب الاهتمام هو رغبة الناس والمختصين خاصة الى معرفة معنى الصحة النفسية، أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الانسان كي يكون ذا صحة نفسية سليمة، وبالتالي ماهو مفهوم الصحة النفسية وماهي المظاهر المرتبطة بها في جهاز الأمن الوطني. ونظرا لأهمية وطبيعة عمل الشرطي، يتوجب على العاملين في هذا الميدان أن يكونوا مؤهلين من الناحية النفسية والمهنية لممارسة مهنتهم بشكل يكفل لهم الأداء الجيد، وقد اقترحت جمعية رؤساء الضباط الأمريكيين سنة 1987 أن يتم التوظيف في هذه المهن حسب درجة مقاومة المترشحين للضغط.

كما قدم (بوسنة Boussema وآخرون، 1999، ص 87) تحليل مفصل لمهنة ضباط الشرطة ومتطلباتها، وبالتالي بطارية خاصة لاختبار المترشحين لهذه المهنة بناءا على خصائص ذهنية، شخصية وبدنية.

فمن المسلمات أن رجال الشرطة القواد في الميدان وأعاونهم يعانون من ضغط نفسي عالي يتأتى من طبيعة تغير الدور، الإستعمال المتزايد للعنف والأسلحة، لذلك بات من الضروري أن نسهم في إيجاد حلول وقتية ثم دائمة للتقليل من الضغوطات النفسية المصاحبة للمهنة من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي.

ننوه الى ان الأول يؤثر كذلك بطريقة عكسية على مختلف العوامل النفسية كالإتزان الإنفعالي، فيما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التروحي تأثير إيجابي على الإتزان الإنفعالي فإنه من الضروري أن نكشف على ما إذا كان للنشاط الرياضي تأثير على الدفاعية العقلانية أكثر منه على الدفاعية الانفعالية. في دراستنا الحالية إرتأينا أن نسلط الضوء على جوانب من الصحة النفسية مثل الإتزان الإنفعالي، الدفاعية العقلانية/ الدفاعية الإنفعالية على عينة من الممارسين للنشاط البدني الرياضي التروحي بمختلف أشكاله وألوانه، في الوقت الحر، وكذا الوقت المحرر من الوصاية الى الممارسين وعلى عينة لا تمارس ألوان النشاط المذكورة، ننتظر من النتائج القياسية أن تكون الجوانب الإيجابية مرتفعة.

لكن في أي الحالات يؤثر النشاط البدني الرياضي التروحي والترفيهي بالإيجاب على الصحة النفسية السليمة على فئة الدراسة؟

الإطار العام للدراسة: يقول الدكتور أديب الخالدي أنه " ... ولو نظرنا الى عالمنا العربي نجد أن من المواطنين سواء من المراهقين أو حتى الراشدين في حاجة الى العلاج النفسي، وقد يبلغ عدد المحتاجين لهذا العلاج بنسبة 15% من الناس عامة، " (أديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، ص28، 2003)، ومنه فإن الصحة النفسية بهذا التعريف هي التفاني في العمل، الشجاعة في التعبير عما يراه صوابا هو بمثابة تحقيق للهيكल الهرمي للاحتياجات التي جاء بها العالم ماسلو، الى أن يصل الى قمة الهرم وهي تحقيق الذات ذلك بالإنتاج الفكري والعقلانية في التفكير.

المتغيرات المتضمنة في البحث:

المتغيرات التي تضمنها البحث، هو ما تعلق بالصحة النفسية، فهي مفهوم نسبي يتنوع على حسب ثقافة المجتمعات ودينهم، فما نراه نحن محصور في

مجتمعنا يمكن ان يكون مباح في ثقافة مجتمع آخر، إلا أن المتقف عليه في جميع المجتمعات هو أن الصحة النفسية هو ذلك الشعور بالرضا بالنفس بالمعنى الإيجابي كدافعية الإنجاز الاتزان النفسي، الدافعية العقلانية. فالنشاط البدني الرياضي الترويحي له الأثر البالغ في نفسية ممارسيه بدءا بالصحة الجسمية ثم على الحالة النفسية والنفس اجتماعية وغيرها، وعليه فإن البحث يقوم على:

مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على الاتزان الانفعالي لدى ملازمي الشرطة الممارسين للضبط القضائي
ثم مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على الدافعية العقلانية لدى ملازمي الشرطة الممارسين للضبط القضائي
- الدراسات السابقة:

1- دراسة الباحث سلامي الطيب، بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر، 2003-2004، التي تناول من خلالها بالدراسة أثر التربية البدنية الرياضية على درجة الضغط المهني للشرطي المتعرض للعنف الإرهابي، على عينتين (05) موظفين يمارسون التربية البدنية والرياضية تعرضوا الى العنف الإرهابي، وخمسة (05) موظفين غير ممارسين، من خلال الاستعانة بالمنهج العيادي باستعمال أدوات البحث إجراء مقابلة عيادية نصف موجهة . مقابلة عيادية . مقابلة غير موجهة . مقابلة نصف موجهة . مقابلة موجهة، كما تم الاستعانة باستبيان للضغط للعالم ليفنتسين وبعد إجراء جميع المقابلات توصل الباحث الى أن هناك إدراك كبير من طرف العينتين للضغط المهني، بأقل درجة العينة التي تمارس التربية البدنية والرياضية.

2- دراسة مقلاتي عبد الحفيظ " مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني (دراسة حالة الطلبة الضباط

بالمدرسة العليا للشرطة) 2005 حيث تضمنت هذه الدراسة على عينة من إطارات المدرسة العليا للشرطة أن:

. موظفي الأمن الوطني الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم أقل تعرض لشدة الضغط، لهم أبعاد استراتيجيات المقاومة، بالمقارنة مع غير الممارسين. 3- دراسة مزياني فتيحة 2007 رسالة دكتوراه بمعهد علم النفس الجزائر: أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة المعبرية الانفعالية والدفاعية الانفعالية/ العقلانية على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة، إذ شملت هذه الدراسة إطارات بالشرطة. حيث خلصت الباحثة أن الضغوطات المهنية موجودة لدى هذه الفئة من المجتمع.

4- دراسة عبد العزيز حداد لسنة 1995: الصحة النفسية من منظور إسلامي بمعهد علم النفس، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي وعلى عينة الدراسة قوامها واحد وثمانون فردا (81) من الطلبة الجامعيين بين الذكور والإناث كما استعان بأدوات القياس العلمية المتمثلة في مقياس التوتر والإثارة وقد خلص الباحث أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين المعرفة العقائدية والإكتئاب، والتوتر.

5- دراسة راضية حاج لكحل للعام 2008: " الصحة النفسية للمسنين، دراسة ميدانية بين الأسرة النووية والأسرة الممتدة " بمعهد علم النفس والأرطوفونيا الجزائر. وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها خمسون (50) مسنا بالطريقة العشوائية موزعين في عيشهم في أسر نووية وأخرى ممتدة من المسنين والمسنات. ووسائل جمع البيانات العلمية المتمثلة في مقياس التوافق النفسي للمسنين وعلى مقياس التوافق الإجتماعي للمسنين وعلى استبيان مصمم للدراسة، وقد خلصت النتائج الى أن: الصحة النفسية للمسنين، التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي بين الأسرة النووية والأسرة

الممتدة، إذ أن المسنين يتمتعون بصحة نفسية جيدة في الأسر الممتدة على حساب الأسر النووية.

6- دراسة جازولي نادية للعام: 2012: الصحة النفسية عند أبي حامد الغزالي وسيجموند فرويد، دراسة إبستيمولوجية " بمعهد علم النفس بجامعة الجزائر، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي والمنهج المقارن كما اعتمد الباحث على عينة من المبحوثين تمثلت في مائة (100) طالب جامعي توزعوا على جامعة البليدة وجامعة سيدي عبد الله والجامعة المركزية وجامعة بوزريعة. ثم أن الباحث اعتمد على أدوات القياس - اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية .MMPI2 ومقياس الصحة النفسية.

حيث خلص الباحث الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الفضائل والردائل .
- الصحة النفسية عند الغزالي هي دراسة الإنسان العادي فيسمى علم النفس الوقائي، ودراسة الإنسان المريض فيسمى علم النفس المرضي.

7- دراسة: بشير حسام لسنة 2011: فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا" بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة الجزائر، العينة تمثلت في مائة وثمانون (180) معاق، تجدر الإشارة الى أن العينة كانت مقصودة. معتمدا على المنهج الوصفي المقارن، كما استعمل الوسائل الإحصائية المتمثلة في مقياس الصحة النفسية، توصل الى نتائج هي أن: هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في التختلص من الأعراض الجسمانية، التخلص من الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الإكتئاب، القلق، الفوبيا (مرض الخوف) لصالح الممارسين.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

حيث أن معظم الدراسات تناولت قياس بعض أبعاد الصحة النفسية، كذلك التي قام بها كل من الباحث: سلامي الطيب والباحث: مقالاتي

عبد الحفيظ، والباحثة: مزباني فتيحة، استظهروا العلاقة الإرتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وبعض أبعاد الصحة النفسية، مثل التقليل من الضغوطات النفسية، التوافق النفسي الإجتماعي، الإلتزان الإنفعالي المعبرية الإنفعالية، وأن هناك نقاط مشتركة في متغير الصحة النفسية ومتغير النشاط البدني الرياضي الترويحي مع دراستنا الحالية وتأثيرها على بعض المتغيرات الأخرى.

وفي دراستنا هذه نهدف الى إبراز نجاعة النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية السليمة وفق ثقافة المؤسسة الأمنية بالجزائر.

- التساؤل العام للدراسة والفرضيات قيد الدراسة.

الإشكالية العامة

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على الصحة النفسية السليمة بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي وغير الممارسين للملازمين الأوائل للشرطة.

الإشكاليات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي وغير الممارسين على الاتزان الانفعالي لدى الملازمين الأوائل للشرطة.

-هل يبدي الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي دفاعية عقلانية أكثر من دفاعية انفعالية بالنظر لغير الممارسين له.

- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية على الصحة النفسية السليمة بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي وغير الممارسين للملازمين الأوائل

الفرضيات الجزئية:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي وغير الممارسين على الاتزان الانفعالي لدى الملازمين الأوائل للشرطة.

-يبيد الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي دفاعية عقلانية أكثر من دفاعية انفعالية بالنظر لغير الممارسين له.

الهدف من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى الوصول في النهاية بنسبة متقدمة ما إذا كان للملازمين الأوائل للشرطة أثناء ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الأثر في نفوس هؤلاء بالإحساس بالصحة النفسية السليمة، كما يجب أن نعوده على فلسفة أن الحياة السعيدة تقوم على القوام المعتدل، الفكر السوي النفسية المتزنة، الطاقة النفسية الوجدانية. حيث نسعى من خلال هذا النشاط الى ربطه بالجانب الروحي الوجداني العاطفي للتكفير عن عقدة الذنب وتأييب الضمير والصحة النفسية، وتجديد الطاقة النفسية الافتراضية لتحرير الطاقات لمواجهة صعوبات الحياة المهنية الموصوفة بالموضوعية.

-المساهمة إعداد مقترحات مبنية على أسس منهجية علمية للوصاية للعمل بها في مدارس الشرطة المختصين في تكوين الملازمين الأوائل للشرطة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

النشاط البدني الرياضي الترفيهي التعريف الإجرائي: هو كل نشاط بدني يدعو الى اطلاق صراح كل انقباض، وهو ذلك النشاط الحر الممتع في نفسية كل ممارس.

الإتزان الإنفعالي: هو حالة الاستقرار النفسي، ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الإنفعالي، وأن الإتزان والتخلص من التوتر وتخفيض مستوى الإستثارة هي حالة سارة.

الضبط القضائي: وهي تلك الصفة التي يتمتع بها الملازمين الأوائل للشرطة التي تخول لهم البحث والتحري عن الجرائم المنصوص عليها في قانون العقوبات ما لم يبدأ فيها بتحقيق قضائي.

الإنفعالية العقلانية: نقصد بالإنفعالية العقلانية تلك التصرفات والسلوكيات التي تنم عن تفكير سريع جدا سواء بالإستيعاب أو التلاؤم تصدر من الفرد لحظة وقوعه في انفعال معروف المصدر أو مجهول، كالقلق، الغضب، سرعة اتخاذ قرار ... وغيرها بغية التحكم فيه حينها.

الملازم الأول للشرطة التعريف الإجرائي: هو كل جزائي تتوفر فيه شروط محددة من طرف الدولة للانخراط في سلك الأمن.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات: المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كونه يتناسب ومتغيرات البحث من حيث أننا أردنا وصف الحالة لما هي عليه في صفوف قوات الشرطة خاصة الملازمين الأوائل للشرطة وتبيان العلاقة الإرتباطية بين النشاط الرياضي الترويحي والترفيهي والصحة النفسية السليمة.

- الدراسة الإستطلاعية: قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها عشرة (10) أفراد من الملازمين الأوائل للشرطة، التي من خلالها اتضح أن هناك وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على المتغيرات التابعة المتمثلة في الاتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية/ انفعالية. وعليه فإن الباحث باشر في القيام بالبحث على عينة غير عينة الدراسات الاستطلاعية من مجتمع البحث.

العينة وطرق اختيارها: بلغ عدد العينة المبحوثة أربعين (40) فردا من رتبة الملازمين للشرطة عشرون (20) ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ،

وعشرون (20) تم اختبارهم من غير الممارسين العاملين بفرق الشرطة

القضائية المختلفة

مجالات الدراسة.

المجال المكاني: تعد ولاية الجزائر مصدر اختبار أفراد عينة البحث، المتمثلة في فئة الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بفرق الشرطة القضائية أو المشرفين عليها.

المجال الزمني: تم البدء في الدراسة الميدانية من خلال إجراء دراسة استطلاعية بفرق الشرطة القضائية المختلفة كما ذكر سابقا بولاية الجزائر والتعرف على الموظفين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

- إجراءات البحث:

حيث من الوسائل المستعملة والطرق والتقنيات اعتمدنا في هذا البحث على اختبار مقياس الإلتزان الإنفعالي . مقياس الدفاعية العقلانية/الإنفعالية. تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

في البحث موضوع الدراسة قمنا بقياس متغير النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي هو متغير مستقل على المتغير التابع كل من الإلتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية/الانفعالية

- الأداة: استعمل الباحث أدوات القياس المتمثلة في: مقياس الإلتزان الانفعالي وقد صمم هذا الإستبيان من طرف العالم سبيليلجر Spielberg ورهيسر Reheiser من العام 1987 يتكون من عشرة (10) بنود،

التصحيح: يتم تصحيح بنود المقياس بطريقة ليكرت على سلم رباعي التدرج من أربعة (04) الى واحد (01)، كلها عبارات موجبة، أي أن المبحوث لما يجيب على درجة تكون فيها قيمتها عالية فإن الدفاعية سواء الإنفعالية أو العقلانية تكون كذلك عالية والعكس صحيح.

الجدول 02: يوضح توزيع درجات كل مقياس جزئي على مقياس الدفاعية

الدرجة العليا	الدرجة المتوسطة	الدرجة الدنيا	
20	12.5	5	الدفاعية العقلانية
20	12.5	5	الدفاعية الإنفعالية
40	25	10	الدفاعية ككل

وقد أظهرت دراسة الخصائص السيكومترية التي أجراها مصممي هذا المقياس الى أنه يتميز بتماسك داخلي جيد وصل معامل ألفا 0.77 كما وجدت ارتباطات دالة (ما بين 0.50 الى 0.68) بين هذا المقياس.

دراسة الخصائص السيكومترية على عينة جزائرية:

أ- الثبات: لقياس معامل الثبات لمقياس الدفاعية العقلانية/الإنفعالية تم الإعتماد أيضا على طريقة التجزئة النصفية (بنود فردية / زوجية) ومعامل ألفا كرونباخ النتائج كالتالي:

جدول 03: يوضح معامل الثبات لمقياس الدفاعية الإنفعالية/العقلانية

معامل ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
0.7450	0.7631	الدفاعية الإنفعالية
0.7161	0.7470	الدفاعية العقلانية
0.8180	0.8223	الدفاعية ككل

يتضح من خلال الجدول 03 أن معاملات الثبات عالية وهي تنطبق مع ما توصل إليه المصممين الأصليين لهذا المقياس.

الصدق: تم الإعتماد على صدق الإستبيان الى ما أشار إليه مصمموه الى أن يتوفر على درجة صدق عالية خاصة وأنه ينطبق على عينات متعددة وبيئات مختلفة. إذ تم الإعتماد على الصدق الذاتي والنتائج التي جاءت في الجدول تبين أن المقياس يتوفر على درجة صدق عالية.

انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة
الممارسين للضبط القضائي

جدول: 04 يوضح معاملات الصدق الذاتي لاستبيان الدفاعية العقلانية/ الإنفعالية

معامل الصدق الذاتي	الدفاعية
0.8631	الدفاعية العقلانية
0.8462	الدفاعية الإنفعالية
0.9044	الدفاعية ككل

مقياس الإلتزان الإنفعالي: أخرج هذا المقياس الدكتور آدم العتيبي في صورته العربية ويتكون من ستة وخمسون (56) فقرة للتعرف على الإلتزان الإنفعالي يتكون من بعدين أساسيين هما، بعد القدرة على التحكم والسيطرة على الإنفعالات المختلفة.

التصحيح:

يصحح المقياس على طريقة ليكرت خماسي التدرج من واحد الى خمسة من اليمين الى اليسار (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا وأبدا) بالنسبة للعبارة الموجبة. وفيما يلي نستعرض جدول توزيع الدرجات الدنيا، المتوسطة والعليا.

جدول 05 يوضح توزيع درجات المقياس الدنيا، المتوسطة والكلية

الدرجة الكلية	الدرجة المتوسطة	الدرجة الدنيا	
110	78	46	البعد الأول: للفرد القدرة على التحكم والسيطرة على الإنفعالات المختلفة
150	100	50	لفرد مرونة في التعامل مع المواقف الجارية، ومناسبة الإستجابة الإنفعالية مع الحدث
274	178	96	المقياس ككل

الخصائص السيكومترية على عينة جزائرية:

الثبات: قمنا بحساب معامل الثبات بطريقتين مختلفتين هما طريقة التجزئة النصفية للبعد الأول ثم التجزئة النصفية للبعد الثاني مع استخدام معامل جتمان في حساب المعامل كون النصفين غير متساويين في الدرجات في حين استعملنا طريقة ألفا كرونباخ وفق الجدول:

جدول 6: يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ.

معامل ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية	عدد الفقرات	البعد
0.602	0.580	26	البعد الأول
0.719	0.775	30	البعد الثاني
0.799	0.752	56	المجموع

الصدق: تم استعمال معامل الصدق الذاتي للمقياس ذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وفق الجدول.

جدول 7: يوضح معامل الصدق للمقياس:

معامل الصدق	البعد
0.775	البعد الأول
0.847	البعد الثاني
0.893	البعد ككل

يتضح من خلال الجدول 7 أن معامل الثبات الكلي هو (0.799) مما يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما انه يتمتع بدرجة عالية من الصدق ألا وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

- الأدوات الإحصائية: اعتمدنا على تحليل اختبار الإلتزان الإنفعالي، تحليل اختبار الدفاعية العقلانية والدفاعية الإنفعالية وكذا برنامج . spss

4-2 عرض وتحليل النتائج: عرض تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي وغير الممارسين على الإلتزان الإنفعالي
جدول: 8 النتائج الإحصائية لمقياس الإلتزان الإنفعالي (المرونة في التعامل ومناسبة الإستجابة الإنفعالية):

الممارسة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	الدلالة
----------	-------------	-----------------	-------------------	------------	-----------	---------

انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة
الممارسين للضبط القضائي

دال	2.02	2.06	13.29	95.00	38	الممارسين	المرونة في التعامل ومناسبة الاستجابة الإنفعالية
			13.12	102.00		غير الممارسين	

عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول 8 نلاحظ أن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بآتزان انفعالي عالي (المرونة في التعامل ومناسبة الإستجابة الإنفعالية) بالمقارنة مع غير الممارسين، ذلك نستنتجه من خلال "ت" المحسوبة المقدره ب: 2.06 التي هي أكبر من "ت" الجدولية وتساوي 2.02، بمعنى أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح الممارسين.

كما أن المتوسط الحسابي للعينة الممارسة المقدر ب: 95.00 أقل بكثير من العينة غير الممارسة الذي يساوي 102.00 مما يشير الى وجود فروق جوهريه يمكن قياسها بأدوات القياس المنهجية كما هو الحال في الموضوع.

جدول 9: النتائج الإحصائية لمقياس الإلتزان الإنفعالي (القدرة على التحكم والسيطرة).

المقياس	الممارسة	درجة الحر ية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	الدلالة
القدرة على التحكم والسيطرة	الممارسين	38	83.25	12.89	2.03	2.02	دال
	غير الممارسين		75.80	10.79			

عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول 9 يتبين أن البعد الثاني للإلتزان الإنفعالي (القدرة على التحكم والسيطرة) له دلالة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بالمقارنة مع غير الممارسين، ذلك من خلال "ت" المحسوبة وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية

المقدرة ومنه نقول أن البعد الثاني للإتزان الإنفعالي يتأثر بممارسة الأنشطة الرياضية وهو ما توافق مع الفرضية الثالثة لصالح الممارسين. كما أن المتوسط الحسابي للعينة الممارسة للنشاط الرياضي أكثر من العينة غير الممارسة هذا ما يشير الى أن النشاط البدني الرياضي أحدث فرق على المستوى الذهني للأفراد المبحوثين بتعديل السلوك والتفكير .

بالمقارنة بين بعدي المقياس كل من (القدرة على التحكم والسيطرة، المرونة في التعامل ومناسبة الإستجابة الإنفعالية) نجد أن البعدين متقاربين في القيم بالنسبة الى "ت" المحسوبة لكل منهما: 2.06 و 2.03 الى قيمة " ت" الجدولية، ذلك أن العينة المبحوثة الممارسة للنشاط الرياضي تدرك اتزان انفعالي مرتفع بالمقارنة مع غير الممارسين.

عرض تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية: " يبدي الملازمين للشرطة الممارسين للنشاط الرياضي التروحي دفاعية عقلانية أكثر من دفاعية انفعالية بالنظر لغير الممارسين له".

جدول 11: يوضح نتائج مقياس الدفاعية العقلانية:

المقياس	الممارسة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	الدلالة
الدفاعية العقلانية	الممارسين	38	15.95	01.23	5.35	2.02	دال
	غير الممارسين		14.05	01.00			

عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول 11 يبين أن النشاط البدني الرياضي التروحي له الأثر في الفروقات الموجودة بين العينتين الممارسة وغير الممارسة، ذلك أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية بخصوص الدفاعية العقلانية، يعزى ذلك الى المدلولات النفسية والنفس_اجتماعية المدركة من الممارسين خلال ممارسة النشاط التروحي.

جدول 12: يوضح نتائج مقياس الدفاعية الإنفعالية:

انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة
الممارسين للضبط القضائي

الدلالة	T المجدولة	T المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	الممارسة	
دال	2.02	3.91	01.19	14.45	38	الممارسين	الإنفعالية
			01.75	16.30		غير الممارسين	

عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول أعلاه يتضح ان الدفاعية الإنفعالية يدركها الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بدرجة أقل من غير الممارسين، ذلك قيمة "ت" المحسوبة وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

حيث أن الفرضية الرابعة تحققت بإتجاه صياغتها الموجبة حيث نقول أنه مادام للممارسين للنشاط الرياضي دفاعية عقلانية اكثر من دفاعية إنفعالية، فإن لغير الممارسين دفاعية انفعالية أكثر منه عقلانية،

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها: تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

حيث أن الفرضية البديلة تم قبولها ورفض الفرضية الصفرية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى العينة المدروسة، والقول أن الفرضية تحققت وتوافقت مع دراسات سابقة أكاديمية إذ أن الإلتزان الإنفعالي هو أحد أعمدة الصحة النفسية، ويمكننا القول أن هناك فرق دال إحصائيا للنشاط الرياضي على الاتزان الانفعالي، وهو نتيجة للإعتدال القائم في سلوكيات الأفراد المبحوثين، وهو ما يوحي الى أن الإلتزان الإنفعالي إذا تحقق فالصحة النفسية للأفراد هي الأخرى سليمة.

تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة: "

بما ان الإلتزان الإنفعالي _ وهو الصورة الموجبة على الصحة النفسية _ قد تحقق بفعل النشاط البدني الرياضي وأن هذا الأخير كان السبب في حفظ معظم التوترات العقلية والجسمية والنفسية، فمن المعقول جدا ان الدفاعية تكون عقلانية أكثر منه إنفعالية، وهو ما حققتة الفرضية البديلة ورفض الفرضية

الصفيرية عند مستوى الدلالة 0.05. حيث توافقت مع معظم الدراسات السابقة المذكورة أعلاه من حيث أن النشاط الرياضي الترويحي له الدور الأساس في زيادة الدفاعية العقلانية وخفض الإنفعالية.

- الخاتمة: من خلال النتائج الموضحة نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساهم مساهمة فعالة في إحقاق الصحة النفسية، حيث أن المبحوثين الممارسين للنشاط الرياضي يتمتعون باتزان انفعالي ودفاعية عقلانية متينة وغياب التآزمت المتمثلة في الضغط النفسي وشدة القلق.

بما أن الصحة النفسية للأفراد تكمن في غياب التآزمت (قلق، ضغوطات، ..) والتمتع بنوع من الإلتزان والإندفاع المناسب لسبب حدوثه، فنقول أنه من خلال النشاط البدني الرياضي المخصص لممارسة الرياضة لصالح الأفراد على اختلاف رتبهم والمهام الموكلة لهم فإن الصحة النفسية تتحقق بنسبة كبيرة ذلك من خلال التمتع ببنية جسدية قوية، فكر سليم، جسم سليم، وهي كلها مقومات على الصحة النفسية السليمة.

-النشاط البدني الرياضي عموما هو أحد المدخلات الهامة في حياة الأفراد لحدوث تغيير من وضعية يمكن وصفها بالسيئة الى وضعية أحسن من سابقتها وتحقيق من خلاله نتائج مرضية الى حد بعيد على الفرد كمخرجات على المستوى النفسي، الفكري، البدني، كلهم ينعكسون على مستوى الأداء الجيد في الوظيفة في العائلة، في التعاملات اللفظية واللالفظية والإيماءات وغيرها من المجالات.

فقد ارتأينا إعطاء بعض الإقتراحات التي هي في الواقع ممكنة تطبيقها ميدانيا وبالوسائل المتاحة لجهاز الأمن الوطني منها.

-تنظيم دورات إعلامية في الميدان الرياضي يشرف عليه مختصين من كل الإختصاصات التدريبية، علم النفس الرياضي، علم الإجتماع الرياضي، التشريع الرياضي، الطب الرياضي وغيرها الذي من خلاله يمكن إعطاء

شروحات وافية على معاني الألعاب " الديدانكتيك"، وكذا شروحات في الوصول الى الصحة النفسية من خلال الإبتعاد عن كل الإحباطات والضغوطات ومناسبة الإنفعالات لكل حادثة.

-الإلتماس من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية السلوك الإبداعي والإبتكار في المواقف الحرجة، حيث أن حقل العمل يشبه الى حد كبير الحقل الرياضي خاصة فيما تعلق بالإستيعاب والملاءمة.

المراجع:

1-آدم العتيبي، (2007)، علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات البسيكوسوماتية والغياب الوظيفي مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 25، العدد 2، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة التكوين، الكويت.

2-أديب الخالدي، (2002) المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية غريان الطبعة الثانية،

3-أسامة كمال راتب، (1997)، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربية، مصر.

4-بوسنة محمود، (1998)، علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسمية عند المديرين في عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية، الجزء الأول، منشورات جامعة الجزائر.

5-رايح تركي، (1984)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر

6-عبد الرحمان العيسوي، (1999)، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- 7- بشير حسام، (2011)، تحت عنوان: فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا، معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر.
- 8- جزولي نادية، (2001)، الصحة النفسية عند كل من سيقموند فرويد وأبي حامد الغزالي، معهد علم النفس وعلوم التربية، رسالة ماجستير.
- 9- حدار عبد العزيز، (2011)، الصحة النفسية من منظور إسلامي، معهد علم النفس وعلوم التربية الجزائر، رسالة ماجستير.
- 10- راضية حاج لكل للعام 2008: الصحة النفسية للمسنين، دراسة ميدانية بين الأسرة النووية والأسرة الممتدة بمعهد علم النفس، جامعة الجزائر.
- 11- سلامي الطيب، (2004)، أثر التربية البدنية والرياضية على الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 12- مزباني فتيحة، (2007)، أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة المعبرية الانفعالية، والدفاعية الانفعالية/ العقلانية على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- 13- مقلاتي عبد الحفيظ، (2005)، مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على موظفي الأمن الوطني (دراسة حالة طلبة المدرسة العليا للشرطة)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- المقالات العلمية:
- 14- رافع أحمد وآخرون(2019)، الصحة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد ع.ت.ن.ب.ر، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، حجم 04، العدد 02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر.
- 15- جزولي نادية، (2022)، الصحة النفسية عند أبو حامد الغزالي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، حجم: 07، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر.
- 16- عبد الله عبد الله، (2020)، الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، حجم: 05، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر.

17- بلير دوج وآخرون، (2021)، التوافق النفسي والصحة النفسية، دراسة نظرية تحليلية، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، حجم: 06، 02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر.