

## مستوى الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

### The level of professional stress among public health doctors, practicing and none practicing recreational sports activity

بوعزيز محمد<sup>1</sup>، بلجيلالي كمال<sup>2</sup> دحو مختار<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم

<sup>1</sup> مخبر العلوم المطبقة على حركة الإنسان معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس

<sup>3</sup> dahomahkter@gmail.com ، <sup>2</sup> beldjilalikamel1978@gmail.com ، <sup>1</sup> mohamed.bouaziz@univ-mosta.dz

#### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2024/01/17

تاريخ القبول: 2024/03/03

تاريخ النشر: 2024/06/01

#### الكلمات المفتاحية:

الضغوط المهنية - النشاط الترويحي  
الرياضي - الاطباء

الباحث المرسل: د. بوعزيز محمد

الايمل: mohammedbouaziz303@yahoo.fr

#### Keywords :

Occupational pressures

Sports recreational activity

the doctors

#### Abstract

The study aims to identify the level of professional pressures for doctors who practice and do not practice recreational sports activity. For this purpose, the researchers used the descriptive approach on a sample of 35 doctors who were randomly selected. To collect data, they used the occupational pressures scale. After collecting the results and treating them statistically, it was concluded that practicing doctors Recreational sports activities are characterized by low occupational pressures, while their peers who do not practice these activities are characterized by high pressures. Finally, he recommended the necessity of providing suitable facilities to practice these activities

## 1 - مقدمة:

يعد الضغط النفسي احد أهم المصادر المسببة للأمراض والأكثر انتشارا والذي يكون نتيجة لعدة مصادر مختلفة يتعرض لها الفرد والتي تتسبب بالضغط عنده ومنها الضغوط المهنية الناتج عن بعض المهن التي يعمل بها الإنسان وخصوصا المهن الحساسة التي لها علاقة بتحديد مصير وحياة الإنسان (حيدر، 2020، 238)

ومما لا شك فيه أن العاملين في الصحة العمومية هم أكثر عرضة للضغوط وهذا راجع إلى طبيعة عملهم أولا مع مختلف الفئات من حيث التعليم والثقافة بالإضافة إلى الحالة الصحية التي تفرض على المريض والمصاحب له كثير من القلق والتوتر مما ينعكس ذلك على الأطباء الذين يجدون أنفسهم تحت ضغط رهيب ناتج عن صعوبة التعامل مع هذه المواقف المختلفة، وثانيا مع كيفية مساعدة المرضى ورعايتهم في استرداد عافيتهم. لذا تعتبر من المهن الأكثر جليا للضغوط.

وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات إلى أن أطباء الصحة العمومية يعانون من ضغوطات مهنية مثل دراسة (حيدر، 2020) والتي تشير إلى أن الأطباء يعانون من مستوى عال جدا من الضغوط المهنية،

وللتعامل مع هذه الضغوط هناك مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات للحد من التداخيات النفسية والجسمية التي تنعكس سلبا على الأطباء، ومن بين أهم هذه الأساليب هي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والتي تعد الأكثر نجاعة لما لها من دور في التخفيف من الضغوط المهنية التي تعاني منها هذه الفئة التي تعتبر فئة مهمة في المجتمع لما تقدمه من خدمات جليلة.

وفي هذا الصدد يشير بول pool إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية.

كما تؤكد العديد من الدراسات على أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في المساهمة في الحد من هذه الضغوط مثل دراسة (عامر وعلاوية، 2018) والتي تشير إلى أن ممارسة النشاط الترويحي بشكل مستمر له انعكاس إيجابي كبير على التخفيف من الضغوط النفسية. ودراسة (هاشم، نعام، 2015) التي تؤكد على أن ممارسة الرياضة الترويحية من طرف الأطباء والمرضى يمكن أن تساعدهم في التخلص من الضغوطات .

وعليه مما تقدم جاءت هذه الدراسة لإبراز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من خلال المقارنة في مستوى الضغوط المهنية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين. ومنه نطرح التساؤل التالي:

هل لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أهمية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية؟  
التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية الممارسين وغير الممارسين ؟

- هل توجد هناك فروق دالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين ؟

الفرضيات الفرعية:

- يتميز الأطباء غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بضغط مهني مرتفع فحين يتميز

الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بضغط مهني منخفض.

- توجد هناك فروق دالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين.

## II - الطريقة وأدوات:

1- العينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية 35 طبيب موزعين على

الشكل التالي:

- (20) طبيب ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي (أنشطة ترويحية رياضية متنوعة،

تخضع لرغباتهم وميولاتهم).

- (15) طبيب لا يزاولون النشاط الترويحي الرياضي.

2- إجراءات الدراسة:

1-2 - المنهج.

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

2-2 - متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع:

- الضغوط المهنية.

### 2-3- الأسس العلمية للأداة :

جدول رقم (01): يمثل معامل ثبات وصدق مقياس الضغوط المهنية

المحاور	معامل الارتباط	Cronbach's Alpha
عبء العمل	0.754	0.792
صراع الدور	0.862	0.569
ظروف وبيئة العمل	0.604	0.576
التفاعلات المهنية	0.647	0.516
نظام الأجور و المكافآت والترقيات	0.905	0.449
المقياس ككل	0.754	0.82

يتبين من الجدول رقم (01) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.449) – (0.792)، أما معامل الصدق تراوحت قيمته ما بين (0.604 – 0.905) بحيث يتمتع بصدق وثبات يمكن أن تطمئن الباحثون لتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة.  
- اختبار التجانس:

جدول رقم (02) يبين قيم اختبار ليفين للتجانس لمتغير الضغوط المهنية

المتغير	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة F	Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
عبء العمل	3.16	0.59	3.45	0.61	0.06	0.79	غير دال
صراع الدور	2.65	0.45	2.96	0.49	0.312	0.580	غير دال
ظروف وبيئة العمل	3.12	0.65	0.49	0.47	2.161	0.151	غير دال
التفاعلات المهنية	0.52	0.56	3.14	0.50	0.358	0.554	غير دال
نظام الأجور والترقيات	4.12	0.70	4.27	0.35	0.05	4.456	غير دال
المقياس ككل	3.11	0.41	3.46	0.21	0.120	2.549	غير دال

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن كل قيم sig في محاور المقياس وكذلك بالنسبة إلى المقياس ككل هي أكبر من (0.05) والتي تراوحت قيمتها من (0.079 - 2.549)، وهذا ما يفسر أنه لا توجد هنالك فروق دالة إحصائية وهذا ما يفسره الباحثون إلى تجانس العينتين قيد الدراسة.

- اختبار التوزيع الطبيعي:

جدول رقم (03): اختبار التوزيع الطبيعي لمقياس الضغوط المهنية

Tests of normality

Shapiro – wilk			المحاور
Statistic	Df	Sig	
0.886	35	0.002	الدرجة الكلية للمقياس

يتبين من خلال الجدول رقم ( 03 ) الذي يمثل اختبار التوزيع الطبيعي باستخدام اختبار shapiro-wilk test أن قيمة SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من 0.05 والتي بلغت 0.002 (القيمة SIG اصغر من 0.05 ) وهذا ما يدل على انه هناك فروق معنوية، وعليه يستنتج الباحثون أن القيم لا تتبع التوزيع الطبيعي، ومنه استخدم الباحثون اختبارا بديلا وهو اختبار مان وتني Mann Whitney (u).

4-2 – الأدوات الإحصائية:

- اختبار مان ويتني (u) . - اختبار التجانس (levene).

III – النتائج :

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (04) يبين مستوى التقييم للضغوط المهنية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

		الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية						
		المقياس ككل	نظام الأجور والترقيات	التفاعلات المهنية	ظروف وبيئة العمل	صراع الدور	عبء العمل	الأبعاد
الممارسين 20	المتوسط الحسابي	3.11	4.12	2.52	3.1	2.65	3.16	
	الانحراف المعياري	0.718	0.703	0.564	0.650	0.452	0.594	
	الوسيط	3.08	4.28	2.57	3.07	2.64	3.14	
	معامل الالتواء	-1.33	-1.26	-0.231	-0.241	0.163	-0.342	
	التفطح	2.528	2.010	-0.817	-0.474	-0.714	1.078	
	درجة الاستجابات	1995	490	370	437	310	388	
	التقييم	منخفض	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض	نخفض	
غير الممارسين 15	المتوسط الحسابي	3.46	4.27	3.14	3.49	2.96	3.41	
	الانحراف المعياري	0.219	0.351	0.506	0.470	0.499	0.611	
	الوسيط	3.45	4.28	3.28	3.57	3.14	3.57	
	معامل الالتواء	-0.236	-0.044	-0.577	-1.005	-0.682	-1.168	
	التفطح	-1.106	0.484	-0.159	0.093	0.104	0.966	
	درجة الاستجابات	1835	451	344	367	310.00	363	
	التقييم	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	منخفض	مرتفع	

يتبين من الجدول رقم(04) أن مستوى تقييم الضغوط المهنية الخاص بالأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي منخفض في الأبعاد الثلاثة بعد عبء العمل، بعد صراع الدور، وبعد التفاعلات المهنية. والمقياس ككل حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.11) وانحراف معياري (0.718) بدرجة استجابة (1995))، أما بالنسبة لإقراءهم غير الممارسين فجاء مستوى التقييم مرتفع وفي جميع الأبعاد(عبء العمل،التفاعلات المهنية،ظروف وبيئة العمل نظام الأجور والترقيات) الا بعد صراع الدور فكان بمستوى منخفض.حيث بلغ المتوسط الحسابي في المقياس ككل (3.46) وانحراف معياري(0.219) بدرجة استجابة ب (1835).  
ويفسر الباحثون ذلك إلى تأثير الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من هذه الضغوط التي يتعرض لها الأطباء. وهذا ما يؤكد انه يمكن إدارة الضغط من خلال استخدام آليات وتقنيات سلوكية بديلة مثل ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة إلى القيام بعمليات الاسترخاء العضلي والتأمل.(انتصار، 2015، 832).

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (05) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث للمقياس ككل

المتغير	الممارسين		مان ويتني (u)	قيمة Z	القيمة SIG	مستوى لدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المقياس ككل	13.75	275	65	-2.83	0.004	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المقياس ككل بين الممارسين وغير الممارسين ومن خلال اختبار مان ويتني اللامعني نجد أن قيمة sig عند (0.004) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه يرى الباحثون أن الفرق معنوي وهذا ما يفسر أن درجات الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية أقل من درجاتها مع غير الممارسين لهذه الأنشطة وهذا ما يفسر أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين وغير ممارسين في المقياس ككل، ويعزو الباحثون ذلك إلى الدور الإيجابي لممارسة النشاط الترويحي في التخلص والحد من الضغوط المهنية لدى الأطباء. بحيث يؤكد الحماحي وعبد العزيز أن الترويح الرياضي يسهم وبشكل كبير في التقليل والحد من الانعكاسات السلبية التي يخلفها التوتر النفسي، كما يعمل على التخلص من هذه الضغوط.(الحماحي، عبد العزيز، 1998، 91)

## VI – المناقشة:

1- يتضح من خلال النتائج المستخلصة إن الأطباء غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بضغط مهنية مرتفعة وفي جميع الأبعاد وفي المقياس ككل إلا بعد واحد وهو صراع الدور الذي كان منخفض ، ويعزو الباحثون ذلك إلى الأثر الإيجابي الذي تركه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي. وهذا ما تشير له دراسة ( زارب مريم ، 2015) ودراسة ( محمد سليم خميس، 2013) التي تؤكد على أن عمال القطاع الصحي ومن بينهم الأطباء يعانون من مستوى ضغط نفسي مرتفع، كما أشارت إليه المستويات في جميع الإبعاد إلى بعدي ظروف وبيئة العمل و بعد نظام الأجور والمكافآت والترقيات فكان مرتفع أما بالنسبة للمقياس ككل فجاء المستوى منخفض. كما اتفقت مع دراسة (بوعزيز، بن سي قدور، 2018) والتي تشير إلى إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية.

2- ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وفي بعد التفاعلات المهنية والمقياس ككل. ويعزو الباحثون ذلك إلى الدور الذي يلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأطباء ضغطا رهيبا.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( تقيق وآخرون، 2019) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي . مع دراسة (بوعلام وبراقة، 2018)، ودراسة (عامر، وعلاوية، 2018) حيث أكدتا أن ممارسة هذه الأنشطة تساهم وبشكل واضح في التخفيف من هذه الضغوط التي يعاني منها الأطباء في مهنتهم. ودراسة (مطيع، 2010) التي جاءت نتائجها على ان العاملون يقومون باتخاذ مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب للتكيف مع الضغوط وذلك بالتنفيس عن روحه وممارسة هواياته.

كما أشارت دراسة (أقطي، 2020) أن الضغوط الناتجة عن صراع وغموض الدور لدى الأطباء سجلت نسبة متوسطة.

## V – خاتمة:

إن ما تحمله حساسية مهنة التمريض من أهمية بما يقدمه الأطباء من تضحيات وصعوبات خاصة في المؤسسات العمومية الصحية من ضغوطات مهنية، استوجب إيجاد استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط، وهذا باعتبار إن فئة الأطباء من الفئات المهمة التي تقدم الكثير للمجتمع حيث تسهر على الحفاظ على صحة وسلامة المرضى.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتبرز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض والحد من هذه الضغوط المهنية، حيث أفرزت نتائج هذه الدراسة حيث جاءت كالآتي:

- إن الأطباء الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغوط مهنية منخفضة في حين يتميز أقرانهم غير الممارسين بضغوط مهنية مرتفعة.  
- توجد فروق دالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة الترويحية وهذا لصالح الممارسين.

وفي الأخير قام الباحثون بتقديم مجموعة من التوصيات وهي:  
- التشجيع على ممارسة هذا النوع من الأنشطة لهذه الفئة بتخصيص مختصين وفضاءات خاصة بمكان العمل.

- توفير وبناء مرافق لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في المؤسسات الصحية.
- إعداد برامج ترويحية رياضية لفئة الأطباء وتشجيعهم على الممارسة .
- تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث حول النشاط الترويحي الرياضي .
- توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات الصحية لممارسة هذه الأنشطة.

#### IV – الإحالات والمراجع:

- ✓ Hanan Qorari (2014). Professional pressure and its relationship to achievement motivation among public health doctors, Master's thesis, Mohamed Kheidar University, Biskra, Algeria.
- ✓ Raja Maryam, Wafaa Al-Ahmad. (2008). Sources of professional psychological stress among female nurses working in the nursing profession, Damascus University Journal, Volume 24, Issue 2.
- ✓ Haider Kamel Al-Nasrawi (2020): Professional pressures among doctors who work in government hospitals, Journal of Educational and Psychological Research, Issue (65), Volume (17).
- ✓ Boukaf Maryam, Qousseem Johara (2019): Sources of work stress among health sector employees, Larbi Tebessi University, Tebessa
- ✓ Sabah Nasrawi. (2015) Strategies for coping with professional psychological stress among doctors on duty at night. Al-Haqiqa Journal for Humanities and Social Sciences, Issue 32, Ahmed Draya University, Adrar.
- ✓ Taqif Jamal et al. (2019). Recreational sports activity contributes to alleviating the professional pressures of the doctor. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities
- ✓ Yassin Ramadan (2008). Sports Psychology, 2nd edition, Amman, Jordan: Dar Osama for Publishing and Distribution.
- ✓ Hazem Al-Nahar et al. (2010). Sports and Health in Our Lives, Amman. Jordan: Dar Al-Yazouri Scientific for Publishing and Distribution.
- ✓ Amal Salah Abdel Rahim (2006). The recreational activity of university students between difficulties and aspirations (a study applied at the Center for University Studies for Girls), Damascus, Syria: King Saud University
- ✓ Ahmed Eid Mutee Al-Shakhanbeh (2010). Adapting to psychological stress (field study), 1st edition, Amman, Jordan: Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution
- ✓ Bouaziz, Ben Si Kaddour. (2018). The contributions of practicing recreational sports activities to alleviating psychological stress among middle school teachers. University of

Mostaganem. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. 15.(05), 22-37

- ✓ Hisham, Naal. (2015). The importance of practicing recreational sports activity on the mental health of doctors and nurses working in government hospitals, Institute of Physical Education and Sports. University of Mostaganem.
- ✓ Fawzia Bin Kamshi. (2019) Professional pressures, psychological hardiness, and social support among doctors and nurses in the emergency department. Doctoral dissertation. College of Humanities and Social Sciences. University of Setif
- ✓ akti djawhara (2020). Work pressures among specialist doctors in public hospitals and their impact on job stability. . University of Djelfa Journal of Economic Studies. Volume 18. Issue 2. pp. 189-202
- ✓ Mohammad al-Hamahmi, Aida Abdel Aziz (1998), Reconciliation between Theory and Practice, 2nd edition, Cairo, Egypt: Al-Kitab Center for Publishing.
- ✓ Mohammed Salim Khamis. 2013. Psychological stress among health sector workers, University of Kasdi-Merbah Ouargla Journal of Humanities and Social Sciences, (13).