

اقتراح برنامج تدريبي ترويحي لتنمية الجانب النفسي لعمال القطاع الصحي

غير المتدربين

د.زيوش أحمد جامعة الجلفة _ أ.خلفاوي لزهاري جامعة الجلفة

Zohir17staps@gmail.com

الملخص :

هدفت الدراسة بشكل عام إلى اقتراح برنامج تدريبي ترويحي لتنمية الجانب النفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين وفي الخلفية النظرية تناول الباحث مفهوم النشاط البدني، والترويح، والضغوطات، القلق، الذي ينتاب شريحة الأطباء والمرضى .

تم بناء مقياس للحالة النفسية قصد تطبيقه على عينة البحث .

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي (قياس قبلي، قياس بعدي)

وتوصلت الدراسة إلى :

- وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات النفسية لصالح الاختبارات البعدية .

وكاستنتاج عام :البرنامج البدني الترويحي يؤثر إيجابا على تنمية الجانب النفسي لعمال القطاع الصحي غير

المتدربين .

Abstract:

In general, the study aimed to propose a recreational training program that will develop the psychological aspect of the untrained health workers, and through the theoretical background in which the researcher dealt with the concept of physical activity sports, recreation, stress, anxiety that befall doctors and nurses.

A psychological measure was created in order to be applied on the sample of the research.

In his study, the researcher adopted the descriptive approach (anterior measurement, posterior measurement).

The results of the study reached:

There are differences between the results of pre-tests and post-tests in the psychological variables for the benefit of post-tests.

As a general conclusion:

The recreational physical program affects positively the psychological development of untrained health workers.

الإشكالية:

تعد الممارسة الرياضية أو النشاط البدني أحد الأنشطة البدنية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من شكل من أشكال الرياضة، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية، والبعض الآخر مارسها لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح

وهذا ما أكده العالم هانزسالي Hanzsally على الدور الإيجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل أو التخلص من الضغوط العصبية الناتجة عن طبيعة الحياة العصرية (الحماحي و عايده ، 2004، ص148).

وتكمن مشكلة البحث في الظروف الاستثنائية التي يمر بها العاملين في المجال الاستشفائيين وخاصة الأطباء والمرضى وأعوان التخدير، لما يتعرضون له من الضغوط الحياتية المهنية والتي أثرت على مردودهم المهني، والحيوية التي من المفروض يتمتعون بها، وفعاليتهم مقارنة بزملائهم في العالم المتحضر والمستقر، ولغرض التشجيع وال جذب إلى مزاولة أنشطة بدنية هادفة معدة وفق أسس علمية وصحية ومتضمنة الترويح كدافع للاستمرار والتنفيس عن الضغوط، من خلال توضيح الأهمية التي تشكلها هذه البرامج في قدرات المزاولين لها بانتظام، وعلى هذا الأساس جاء التساؤل العام كالاتي:

هل يؤثر البرنامج الترويحي المقترح في تنمية الجانب النفسي لعمال القطاع الصحي الغير متدربين ؟
الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات النفسية لعينة البحث .

أهداف البحث :

-إعداد برنامج بدني ترويحي يتلائم مع قدرات عينة البحث.

-التعرف على تأثير البرنامج البدني الترويحي في بعض المتغيرات النفسية لعينة البحث.

- إبراز أهمية البرامج التدريبية الترويحية في تنمية النواحي النفسية لكل الفئات.

-المصطلحات والمفاهيم :

-التدريب الرياضي :

اصطلاحا : أحد الأشكال الراقية لظاهرة الحركة عند الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه ماتيفيف (نشاط بشكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها).

إجرائيا : هو أي حركة للجسم تقوم بها عضلات الهيكل العظمي وتتسبب في تبديد الطاقة.

الترويح Recreation

اصطلاحا : هو وجه من أوجه النشاط الغير ضار سواء كان ذلك النشاط وجدانيا أو عقليا أو بدنيا أو مركبا من كل ذلك أو بضعه، والذي يمكن أن يقوم به الفرد أو الجماعة طوعا في أوقات الفراغ، بغرض تحقيق التوازن أو الاسترخاء للنفس الإنسانية.(أمل بكري، وآخرون، 2001، ص17)

إجرائيا: هو كل نشاط يختاره الإنسان اختياري ذاتي بمحض إرادته، دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ .

البرنامج Program

اصطلاحا: هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه يشمل الزمن، المدرس، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم، طرق التقويم. (الحماحي و درويش، 2004، ص57)

إجرائيا : عملية تخطيط وتنظيم يقوم بها المختص من أجل وضع معايير ومواصفات تطويرية وتنفيذية، ووضع مكونات خاصة، وترتيبها منهجيا وتنسيق العلاقات فيما بينها .

البرنامج البدني الترويحي Recreation Program

اصطلاحا : وهو جميع أوجه الأنشطة البدنية الترويحية التي تختارها الهيئة المنظمة وتشرف عليها لتحقيق هدف محدد، ويتوقف نجاح البرنامج على حسن الإعداد الجيد، واختيار نواحي النشاط المناسب، وتوفير الإمكانيات اللازمة والميزانية، والقادة المتخصصين والمتطوعين، وذلك عند أعداد وتنظيم برنامج ترويحي. (الحماحي و درويش، 2004، ص57)

إجرائيا : هو المخطط المنظم الذي أعده المختص في مجال التربية البدنية والذي يحتوي على أنشطة بدنية للرفع من عناصر اللياقة البدنية، وأنشطة ترويحية للرفع في المتغيرات النفسية والاجتماعية .

الضغوط المهنية:

اصطلاحا: هي الضغوط المهنية هي حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (طلعت و الببلاوي ، 1989، ص7)

إجرائيا : هي التوتر وحالات القلق التي تحدث للعامل في محيط عمله.

عرض الدراسات السابقة :

- دراسة قصار الماحي، 2015، بعنوان: "بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء"

هدفت الدراسة للكشف على مدى فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح للتخفيف من الضغوط المهنية لدى عينة من الأطباء. والتعرف مستويات الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمجموعة واحدة مقصودة، ثم طبق البرنامج الرياضي الترويحي في قياسه القبلي والبعدي.

أهم النتائج المتوصل إليها: أبرزت الدراسة الحالية النتائج التالية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج الرياضي الترويحي للتخفيف من مستوى الضغوط المهنية في القياس القبلي والبعدي بسببه متغير السن، الحالة العائلية، الخبرة المهنية، مستوى المهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي .

- دراسة صبحي سراج ، 2004، بعنوان: "فاعلية برنامج ترويحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين".

هدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج ترويحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين علي عينة من الأعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ (20) مسن من (60-65) سنة مستخدما المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج علي أن البرنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث أدى إلي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ما هي عليه في بعض المتغيرات الأخرى ، وكذلك كان للبرنامج الترويحي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية .

الدراسات النظرية :

أهداف النشاط البدني الرياضي:

***الصحة:** يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتنسيقها و تحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل بالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

***النمو الحركي:** للنشاط البدني في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

***التنشئة الاجتماعية :** يساهم النشاط البدني الرياضي في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي و يفهم القواعد الاجتماعية وروح المسؤولية وتحسين العلاقات مع الغير. (أحمد، 2008، صفحة 33)

***التنشئة النفسية:** ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نسبيا و يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على استغلال

ذاته وإمكانياته و مواجهة مطالب الحياة كما يعتبر النشاط البدني الرياضي كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة والصحة النفسية. (راتب، 2001، ص77)

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في رفع مستوى الكفاءة البدنية للفرد عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم وإكسابه القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه. (العززي، 2008)

الترويح:

تدور مادة (روح) في اللغة حول معاني: السعة، والفسحة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال السرور على النفس، والانتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقاً.

تختلف تعريفات الترويح في إصطلاحات الباحثين نظراً لإختلافهم في الاتجاهات التي ينطلقون منها لتحديد ماهيته، فمنهم:

- من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه وعليه فالترويح هو (التسلية والتنفيس عن النفس) ويسمى بعضهم هذا الاتجاه بنظرية التعبير الذاتي.

- من يربط الترويح بالوقت وعليه فالترويح هو (التعبير المضاد للعمل على أساس أن الإنسان قليلاً ما يجد في عمله نوعاً من الترويح).

- من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه والوقت معا وعليه فالترويح هو (أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الإسترخاء والرضا النفسي).

- وذهب بعض المختصين في الأعمال الترويحية إلى اشتراط النفع في العمل الترويحي سواء أكان نفعاً فردياً أم جماعياً، نفسياً أم بدنياً أم عقلياً.

ويعرفه الباحث بأنه ((نشاط أو مجموعة من الأنشطة النافعة بدنية وعقلية ووجدانية يقوم به الفرد أو الجماعة طوعاً في أوقات الفراغ لتحقيق التوازن أو التعويض أو الاسترخاء على وفق بعض القيم والمفاهيم)).

-أهمية الترويح :

- تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري ((بدنية، عقلية، روحية)) ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان، يأتي الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقيّة الجوانب الأخرى المتغلب عليه.

- يساهم النشاط الترويحي في إكساب الفرد خبرات ومهارات وأنماط معرفية، ويساهم في تنمية الذوق والموهبة، ويهيئ للإبداع والابتكار.

- يساعد الاشتغال بالأنشطة الترويحية في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة وبخاصة في عصرنا الذي ظهرت فيه البطالة حتى أصبحت مشكلة وقلت ساعات العمل والدراسة بشكل ملحوظ جداً. وأصبح وقت الفراغ يشكل سمة مميزة لنا.

- يطلق على عصرنا عصر التقنية، وعصر القلق... وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة بينها، فالتقنية تولد القلق، وأصبح الترويح أحد أهم متطلبات عصر التقنية والقلق، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عن ذلك. (درويش، 1990، ص301)

- الأنشطة البدنية والترويح الرياضي:

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ، وعلى الرغم من إستقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام إجتماعي ثقافي، إلا أنها مازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح، لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، ولأن عوامل الإلتقاء كثيرة بين قيم

النظامين لأهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة والخبرة الجمالية والإثارة والتنافس والجهد البدني والإنجاز الرياضي والتنافس الشريف والتعبير عن النفس وتحقيق الذات...

وغيرها، وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث، إذ تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الانسانية.

ومن المسلم به أن برامج التدريب المنتظم فضلا عن تأثيرها المباشر، والفوري فإن لها جانبا مستديما من القيم والتأثيرات، وأن النشاط الترويحي فرديا أو جماعيا في شكل ألعاب أو تمرينات تؤدي الى تكييفات وظيفية مهمة.

وقد لاحظ جيديري (GUIDERY) أن الأخصائين الطبييين قد اختبروا أهمية ومزايا المران والتدريب المنتظم على تحسين الصحة وتقوية العضلات وتنمية القدرة على التحمل والإحساس بالحوية والطاقة عموما.

ويوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لتطوير الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، إذ يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات التي تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعة، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

عرض نتيجة الدراسة الاستطلاعية:

بما أن الدراسة الاستطلاعية تهدف على التعرف على البيئة التي سيجري فيها الباحث عمله فإنه من الضرورة بمكان أن يعتمد على الملاحظة الدقيقة لهذه البيئة وما تحتوي من ظروف قد تؤثر على إجابات أفراد العينة، كذلك قد يعتمد الباحث على المقابلة الشخصية ما بعد هذه المقابلة توصل الباحث على عدم جدوى هذه الدراسة على مجموعة من المؤسسات وضرورة إجرائها على أفراد عينة قصدية والتمثلة في مؤسسة واحدة وذلك لخصوصية الموضوع من ناحية الإمكانيات التي يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة، وكذلك من ناحية النضج الانفعالي والعقلي لدى أفراد العينة، وكذلك ظروف العمل لدى مجموعة من المؤسسات التي يصعب تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي، مع استشارة بعض الخبراء من أساتذة في المجال الرياضي وأيضا في مجال البحث العلمي، وتطبيق مقياس الحالة النفسية كتجربة ميدانية على مجموعة من الأطباء وممرضين، لاحظ الباحث عدم وجود تفاعل وقابلية له من طرف بعضهم لما يمرون به من ظروف في الوسط المهني، حيث قام الباحث بتطبيق مقياس الحالة النفسية على عينة من الأطباء لدى المؤسسة العمومية الاستشفائية أحمد بوقرة بحاسي بجبج، وأيضا عرض المقياس والتصور النظري للبرنامج من خلال الأسس التي يركز عليها هذا البرنامج على مجموعة من الباحثين والأساتذة، وذلك للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، وأيضا أظهرت العينة الاستطلاعية تجاوبا كبيرا مع الباحث واهتماما ورغبة في المشاركة في البرنامج البدني الترويحي، مما ساعد الباحث في الإسراع في تطبيق البرنامج مع العينة الحقيقية بعد توزيع المقاييس الموجودة في الدراسة.

منهج البحث

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظرا لطبيعة موضوعنا (اقتراح برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي (Experimental Method) وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة،

واعتمد الباحث تصميمًا تجريبيًا ذي اختبار قبلي واختبار بعدي لمجموعة واحدة .

ويتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة واحدة، إذ تخضع إلى قياس تجريبي ثم يتم بعد ذلك إدخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره، ثم يجري قياس بعدي. وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق. كما في الشكل (01).



شكل رقم (01) يوضح نموذج التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة

- متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل:

ويتمثل في البرنامج التدريبي البدني الترويحي المقترح.

2- المتغير التابع:

الجانب الجسدي والنفسي .

3- المجتمع وعينة البحث

مجتمع الدراسة يقصد به " جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة فقد يكون هذا مكونا من السكان مدينة أو مجموعة من المنظمات أو قد يمثل منتوجا معينا من الحيوانات أو غيرها (مزيان محمد، 2006، ص165).

وفي دراستنا هذه يتألف مجتمع الدراسة من أطباء وممرضي المؤسسة العمومية الاستشفائية احمد بوقرة- بحاسي بحبح- بالجلفة والبالغ عددهم (184) ما بين طبيبا وممرضا.

يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته.

بينما تم اختيار عينة الدراسة ممن تتراوح أعمارهم (38 – 45 سنة) ، وتم انخراط العينة طوعيا، وبلغ عدد المنخرطين (31) بالبحث وتم إقصاء (09) منخرطين (اللذين يعملون بالتناوب والذين يقل وزنهم عن 75 كغ) وبلغ تعداد العينة (22) اثنان وعشرون مشاركا.

- الأدوات الوسائل المستخدمة في البحث

-مقياس الحالة النفسية

-استمارة فردية لجمع المعلومات

-استمارات جمعية لجمع المعلومات البدنية والنفسية

الدعوة للالتحاق بالبرنامج التدريبي البدني الترويحي.

لخصوصية برامج الترويج المعتمدة على أساس الرغبة بالمشاركة أعد الباحث دعوة للالتحاق بالبرنامج التدريبي والترويحي، تضمن التوعية بأهمية مثل هذه البرامج في دول العالم المتقدم، كما تضمنت الدعوة تعريف بماهية فكرة البرنامج الذي سيبنى على وفق قدرات المشاركين وكفاءة فريق العمل المشرف على التجربة وتنوع فقرات البرنامج.وأعد الباحث استمارة ملحقة بالدعوة تتضمن جملة من المعلومات الشخصية والحالة الصحية العامة وأوقات الفراغ والألعاب المحببة إلى النفس وفسح المجال لطرح وجهات النظر حول بعض الأمور التي

يود المشارك بالبرنامج إضافتها على فقرات البرنامج على وفق الإمكانيات المتاحة، وتوزيعها على الأطباء والمرضى بمستشفى العقيد أحمد بوقرة بحاسي بحبح.

وتضمنت الاستمارة المتغيرات النفسية وزعت الاستمارة على الأساتذة والخبراء والمختصين في علم النفس، وقد اعتمد الباحث على بعض القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق 83%. وكما هو موضح في الجدول التالي:

ت	المتغيرات النفسية	نسبة الاتفاق	الملاحظات
1-	مقياس الحالة النفسية	83%	

الجدول رقم (01) يبين المتغيرات النفسية التي حصلت على نسبة اتفاق

الاختبارات النفسية

مقياس الحالة النفسية : تم إعداد المقياس من طرف الباحث وبإشراف الأستاذ المشرف .

مبررات البناء:

يعتبر قطاع الصحة من أكثر القطاعات عرضة للضغوط والتوترات والقلق، حيث يعد من القطاعات الحساسة والحيوية، و تقدم خدمات للمواطنين تتوقف على أساسها حياتهم، وكذا من المؤسسات التي تقوم على العمل المنسق والأداء الفعال بين جميع القائمين والعاملين في القطاع وخاصة الأطباء منهم، هذا يرجع لطبيعة مهنتهم التي تتطلب الدقة في تشخيص المرض وتحديد العلاج المناسب والحيلة والحذر من الأمراض المعدية والتركيز الذهني في كل صغيرة وكبيرة، و نظرا لتعرضهم للضغوط النفسية والتوترات في بعض الأحيان، و ما ينتابه من القلق في أداء مهامهم، و من أجل قياس هذه السمات فلم نجد مقياس يقيس السمات الثلاث (القلق – التوتر – الضغط) المهني، من أجل تحقيق أهداف البحث فقد تطلب ذلك بناء مقياس لأجل ذلك.

الأهداف لبناء المقياس:

- سد العجز في قياس الضغوطات و التوترات لفئة عمال القطاع الصحي،
- معرفة الضغوط النفسية و القلق التي تنتاب هذه الشريحة،
- استخدام هذا المقياس من أجل التشخيص و اختبار فرضية البحث.

النظريات المعتمد في المقياس :

نظرية هانس سيلبي - النظرية السلوكية - Hans Selye

المحاور المعتمدة في المقياس :

اعتمدنا في المقياس على أربعة محاور دون اظهارها ،على أن يكون المقياس بصيغة إجمالية .

-العبء الوظيفي وغموض الدور

-الظروف المادية

-الدعم الإداري و رفقاء العمل

-الآثار السلوكية و الجسمية و البيئية

المقاييس المستوحاة منها:

-مقياس مواقف الحياة الضاغطة لزينب شفير 2002.

-مقياس قياس الضغوط النفسية.

- مقياس القلق لجانيت تايلور

أبدأ	أحيانا	دائما	بدائل الإجابة أوزان الفقرات
1	2	3	إيجابية
3	2	1	سلبية

جدول رقم (02) يوضح بدائل الإجابة عن فقرات مقياس الحالة النفسية والأوزان الموزعة عليها

وبذلك فإن أعلى درجة محتملة للمقياس هي (81 درجة) وأقل درجة محتملة هي (27 درجة)

-الأسس العلمية للمقياس :

أولاً: صدق المقياس (Validity)

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الأساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الأهداف التي وضع من أجلها. (الهادي، 1999، صفحة 111)

وقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري، إذ تم عرض المقياس على المختصين في مجال علم النفس لبيان رأيهم بمدى ملاءته وصلاحياته لعينة البحث. وقد أبدوا جميعهم صلاحيته.

ثانياً : الثبات (Reliability)

يعد الثبات أمراً ضرورياً يتعين توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام، لأنه يشير إلى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي يفترض أن تقيس ما يجب قياسه وتم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار). ومعامل الثبات عبارة عن تقدير نسبة الاستقرار في درجة الفرد على الرغم من التغيرات الشخصية والبيئية خلال مدى زمني مناسب لذلك يسمى بمعامل الاستقرار (عبد المنعم و عبد الله جابر، 1995، صفحة 157). وللتأكد من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة عشوائية من خارج عينة البحث بلغ (10) عشرة ممرضين بنفس عمر عينة البحث والمستوى الثقافي، وبعد مضي أسبوعين تم التطبيق الثاني، إذ يرى آدمز (Adams) أن الأسبوعين مدة مناسبة لإعادة الاختبار للحصول على نسبة ثبات المقياس (Adams, 1966, p. 85).

ولحساب الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) فبلغ معامل الارتباط لمقياس الحالة النفسية (0.890) وهو أكبر من قيمة (R) الجدولة البالغة (0.632) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8). وبذلك فإن العلاقة دالة إحصائياً وأن المقياس قد اكتسب عامل الاستقرار والثبات.

وقد تمتع المقياس بقدر عالٍ من الموضوعية كونه واضحاً وخالٍ من التمييز والصعوبة فضلاً عن عدم إدخال العوامل الشخصية فيها وتسجيل الدرجات محددًا يسهل حسابها من المحكمين.

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث بعد مرحلة التطبيق تفريغ البيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

* حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson.

* اختبار "ت" T-test.

* المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

بعد أن أتم الباحث اختباره القبلية وتنفيذ تجربة البحث وإنهاء الاختبارات البعدية عمد إلى معالجة نتائج الاختبارات النفسية باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وعرضها في جدول (المقياس في ملاحق البحث)

الرقم	العبارات	دائما		احيانا		ابدا	
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار
01	أكلف المسؤوليات دون وجود مقررات لذلك	50.0	11	40.9	9	9.1	2
02	أجهل مسؤوليتي بالتحديد	63.6	14	22.7	5	13.6	3
03	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشاكلي الشخصية	59.1	13	40.9	9	0	0
..
27	اصطدام مع زملائي	68.2	15	31.8	7	0	0

جدول رقم (03) يبين نتائج العبارات لمقياس الحالة النفسية في القياس القبلي

الرقم	العبارات	دائما		احيانا		ابدا	
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار
	أكلف المسؤوليات دون وجود مقررات لذلك	18.2	4	45.5	10	36.4	8
	أجهل مسؤوليتي بالتحديد	9.1	2	40.9	9	50.0	11
	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشاكلي الشخصية	0	0	22.7	5	77.3	17

	اصطدام مع زملائي	4.5	1	18.2	4	77.3	17

جدول رقم (04) يبين نتائج العبارات لمقياس الحالة النفسية في القياس البعدي

وفي ما يتعلق بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الدرجة الكلية لنتائج اختبار الحالة النفسية فالنتائج مبيّنة في الجدول التالي إذ تم استخدام اختبار T لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

القياس	X	S9	T	DF	α	Sig9	الفرق	الدلالة
قبلي	41,68	3,28	16,34	21	0,05	0,000	-20,04	دال
بعدي	61,72	3,95						

جدول (05) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبارات النفسية وقيمة T المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق

(*) بلغت قيمة T الجدولية (2.08) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (21).

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 41.68 بانحراف معياري قدره 3.28، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يساوي 61.72 بانحراف معياري قدره 3.95 وهو يبين أن هناك ارتفاع في الدرجة الكلية لمستوى الحالة النفسية للعينة، وبنسبة لدلالة هذه الفروق فإن نتائج اختبار ت تبين أن قيمة ت تساوي 16.34 ودرجة الحرية df تساوي 21 والقيمة المعنوية Sig تساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة α التي تساوي 0.05، وقيمة ت المحسوبة 16.34 بقيمة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي 2.06، وبالتالي فإن الفروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي.

مناقشة نتائج الدراسة :

بعد الاطلاع على الجدول (05) وما تم عرضه وتحليله لنتائج الاختبارات النفسية. يتضح لنا بأن اختبار مقياس الحالة النفسية قد اظهر فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى.

ويعزو الباحث هذا الفرق الى طبيعة المنهج المتبع والفقرات التي تخلته من تمارين العاب ومن حالات تحدي بتمارين المقاومة والألعاب الترويحية فضلا عن تمارين الاسترخاء وما رافق المنهج من أجواء حميمية واجتماعية ساهمت بشكل ملحوظ على حالة من الاندماج النفسي مع المحيط الاجتماعي، إن كسر عامل الخوف من الآخرين والإحساس بتقليل الذات إلى تحسين حالة المشتركين من دون الوسط في الاختبار القبلي إلى حالة فوق الجيدة في الاختبار البعدى.

إن العزلة إحدى المظاهر التي يبتعد الأفراد بها عن المحيط الخارجي وعدم الرغبة في الاختلاط مع الآخرين وتكوين عالم داخلي لهم بدلا من عالم اكبر من عالمهم أو دائرة أكبر من الدائرة الفردية التي يعيشون فيها.(اناس رمضان المصري،ص27)

ويذهب علماء النفس إلى القول بأن إشباع حاجات الفرد يؤدي إلى تكوين شخصية سوية خالية من الأمراض والأزمات والاضطرابات التي تنتج من الحرمان من إشباع الحاجات ويلزم أن يكون الإشباع معتدلا ولا تقتصر حاجات الإنسان على الحاجات البيولوجية أي الحيوية ولكن هناك الحاجات النفسية والاجتماعية وللحاجات النفسية تأثير على الحاجات البيولوجية.(عبد الرحمن محمد،1974،ص129)

كما تبين من خلال الأوساط الحسابية أن العينة انتقلت من منطقة التوتر العالي إلى التوتر المنخفض على وفق درجات المقياس المستخدم.

فمهنة التمريض ترتبط بكم كبير من الوقت والمهام والأفراد ،والذي يصعب من مهام التمريض فقد توصلت دراسة ديوي (DEWA) أن مهنة التمريض من أكثر المهن تعرضا للإعياء المهني ،وتتفق هذه الدراسة مع دراسات (لينيل 1991) والتي أشارت إلى أن العاملين في مهنة التمريض يشعرون بدرجة عالية من القلق والتوتر مقارنة بغيرهم من العاملين في مهن أخرى .(علواني نعيمة،2010،ص184)

ويعزو الباحث ذلك إلى الدور الذي لعبه البرنامج التدريبي البدني والترويحي في التخفيف من الشعور بالضيق وعدم الارتياح فضلا عن التنفيس لحالات الغضب والضغط الخارجية ورفع قدرة التحمل البدني، وهذا ما أشارت له المصادر العلمية عن أهمية ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل ثلاث مرات أسبوعيا لمعالجة حالات التوتر النفسي.

هذه النتائج تثبت أن البرنامج التدريبي البدني الترويحي قد أدى دوره في التخفيف من الضغوط المهنية ،وذلك أن نتائج إجابات أفراد العينة اختلفت اختلافا كبيرا في القياسين القبلي والبعدى وذلك بعد إعادة تطبيق القياس ،تراجعت إجاباتهم في القياس البعدى وذلك طبعا للأثر الذي أحدثه البرنامج وخاصة في جانبه الترويحي وما تتضمنه من تمارين هادفة التي عملت على تعزيز وتقوية المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة والتي انعكست إيجابا في خفض مستوى الضغط والتوتر المهني ويرجع الباحث ذلك إلى:

- الاعتماد على الأسس العلمية في بناء وحدات البرنامج ، وذلك من خلال آراء الباحثين والخبراء في مجال التخصص.

- في الاعتماد على الأساليب والطرق المنتهجة في تسيير الحصص والمتمثلة في الألعاب والتمارين المناسبة والسباحة.

- اعتماد تمارين هادفة تعمل على تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والمتمثلة في تمارين الاسترخاء ودعم الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتطوير مهارات التواصل والاتصال اللفظي وغير اللفظي والتفاعل بين أفراد العينة.

- تعاون ورغبة أفراد العينة في المشاركة الفعالة في إنجاح البرنامج.

ومن خلال مطابقتنا للنتائج **بالفرضية** يمكن القول أن هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي البدني والترويحي في المتغيرات النفسية لعينة البحث .

الاستنتاج العام :

انطلاق من بحثنا المتمثل في " اقتراح برنامج تدريبي تروحي لتنمية الجانب الجسدي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين " ، والنتائج المتوصل إليها بعد عرضنا لمختلف الدراسات والدراسة النظرية ،ومن خلال هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- بعد الاطلاع على نتائج مقياس الحالة النفسية وما تم عرضه وتحليله لنتائج الاختبارات النفسية. يتضح لنا بأن الاختبار قد اظهر فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لعينة البحث .

فالبرنامج التدريبي والتروحي وما اشتمل على ترمينات أثر ايجابيا على أفراد عينة البحث .

وعلى ضوء مناقشة وتفسير النتائج الفرضية تم التوصل إلى النتائج التالية :

- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمصلحة الاختبارات البعدي في المتغيرات النفسية .

- ملائمة البرنامج التدريبي البدني التروحي بأسلوبه وفقراته لعينة البحث وقد تحقق ذلك من خلال تأثيره في المتغيرات النفسية .

وعليه يمكن أن نقول أن البرنامج التدريبي التروحي عمل على تحسين الحالة النفسية لعمال القطاع الصحي حيث:

-أكدت الدراسة أن النشاط التروحي المنتظم يخلص الجسم من الإرهاق والتعب البدني والعصبي وهو وسيلة لاستعادة طاقة وحيوية الجسم ورفع للحالة النفسية والمعنوية للفرد، وهذا بفضل تنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة والضغوط المهنية التي يتعرض لها الموظف أثناء أداء مهامه.

-كشفت الدراسة أن النشاط التروحي المنتظم يحقق التوازن بين مكونات الكائن البشري(البدني –العقلي -الروحي) ويساهم في اكتساب الفرد خبرات ومهارات تنمي الذوق والموهبة وتهيئ الفرد للإبداع والابتكار.

-بينت الدراسة أن النشاط التروحي المنتظم يوفر فرصا لتنمية الشخصية بشكل يتصف الفرد بالتكامل والشمول فضلا عن أهميته في التنمية الشاملة (الحسية –النفسية –العقلية والاجتماعية).

المراجع :

-قائمة المراجع باللغة العربية :

01-أحمد ز. (2008). دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض قدرات التفكير لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. - (ط.1). دار المناهل للطباعة والنشر

02-الحمامي م ،.ودرويش ك.(2004). رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ(ط.1).الرياض :مكتبة الملك فهد الوطنية.

03-العنزي غ.(25ديسمبر2008). مفهوم النشاط الرياضي ، أهداف النشاط الرياضي .

بدنية4774http://www.bdnia.com/?p=774Retrieved from:

04-راتب ، أ. ك. (2001). الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين لأولياء الأمور. القاهرة :دار الفكر العربي.

05-راتب ، أ. ك. (1997). علم النفس الرياضية : المفاهيم ، التطبيقات القاهرة : دار الفكر العربي

06-صباحي سراج.(2004).عالية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية (5) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

07-طلعت م ،.والببلاوي ف. (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين كراسة التعليمات .مكتبة الأنجلو المصرية.

08-قصار الماحي.(2015). بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي التروحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء ،رسالة دكتوراه منشورة ،جامعة الجزائر .

09- منظمة الصحة العالمية. (n.d.). *النشاط البدني والبالغون*. منظمة الصحة العالمية : Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/ar/
 10-نعساني, ع., وآخرون. (2004). *السلوك التنظيمي*. حلب, سوريا: مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.
 11-هيجان, ع. (1998). *بضغوط العمل: مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها* (ط.1). الرياض: مكتبة فهد الوطنية.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

12-Adams, P. A & Jegede, O. J. (1989): *Determinants of Occupational Stress among Teachers in Nigeria. Educational Studies*, 15, 23-36 PMID: 2926704 [PubMed - indexed for MEDLINE

الملحق (01)

الرقم	المحاور الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
	العبء الوظيفي وغموض الدور			
01	أكلف المسؤوليات دون وجود مقررات لذلك			
02	أجهل مسؤوليتي بالتحديد			
03	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشاكل الشخصية			
04	أعمل ساعات إضافية لكثرة المهام			
05	أتلقي الأوامر من عدة أشخاص			
06	أشعر بالدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة			
07	أقوم بأعمال روتينية لا جديد فيها			
	الظروف المادية و البيئية			
08	أعمل في بيئة غير صحية			
09	لا أجد مكانا للاستراحة			
10	أعمل داخل فوضى			
11	أحس راتبي لا يوازي جهدي في العمل			
12	لا توفر لي مؤسستي خدمات خاصة			
13	لا أحصل على حوافز مادية تجاه العمل			
	الدعم الإداري ورفقاء العمل			
14	لا أجد أذانا صاغية لمقترحاتي			
15	يتوقع رئيسي مني جهدا مضاعفا			
16	لا أجد دعم و سند من طرف زملائي			
17	اساير أوامر رئيس العمل			
18	أغضب عندما يضايقني أحد الأفراد			
19	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء			
	الأثار الجسمية و النفسية و السلوكية			
20	أشعر بالإرهاك			
21	أجد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح الباكر			
22	أتعب بسهولة			
23	أعاني الكثير من الصداع			
24	أشعر بالقلق دون مبرر			
25	أتنقصني الثقة بالنفس			
26	أتغيب عن العمل			
27	اصطدام مع زملائي			