

دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء

¹ تقيق جمال، ² قوراري بن علي، ³ بوراس فاطمة الزهراء

¹ معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة ورقلة
^{2,3} معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب، معرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات الإستشفائية، كذلك المساهمة في تحسيس الأطباء بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بأنواعها ، لما فيها من فائدة جسمية و نفسية تعود بالإيجاب عليهم، و كذلك تقديم التوصيات التي من شأنها التخفيف من حدة هذه الضغوط، تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي المؤسسة الإستشفائية أحمد مدغري بولاية سعيدة، و الذي كان زهاء 220 موظف، و نظرا لكبر حجم المجتمع، اختار الطالبان 50 طبيبا من أصل 74 طبيب يزاول نشاطه المهني بهذه المؤسسة، حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و الغير الممارسين، تم توزيع استبيان عليهم لملاءمته و متطلبات البحث، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات إحصائيا.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب.
الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن الجوانب المادية و البشرية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين.
التوصيات

الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية الطبيب بصفة خاصة، و الموظف الجزائري بصفة عامة في التقليل من مختلف المشاكل و الضغوط النفسية.

تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأطباء من قبل الإدارة و ذلك قصد التنسيق في العمل.
التحسيس بالدور الذي يلعبه للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي عند الأطباء .
تشجيع الأطباء لبعضهم البعض و من زاوية الصداقة و الزمالة، على ممارسة النشاطات الرياضية .

Resume

Cette étude visait a prouver l'importance de l'activité sportive, récréative dans la vie des médecins pour minimiser l'intensité de la pression professionnelle chez eux, et aussi elle pris en études la détermination ces pressions les plus diffusé. Ainsi nous voulons encourager les médecins pour exercer les différents type de sport, car il pour améliore leurs performances de leur santé physique et psychique.

Pour traiter ce problème, nous avons adoptés l'analyse prescriptives, comparatives, on utilisant le questionnaire qui a été distribué a un groupe des médecins qu'ils travaillent au sein de l'entreprise publique hospitalière AHMED MEDAGHERI , environ 50 médecins qui construire deux groupes égaux , un groupe présente les médecin qui pratique l'activité sportive, récréative , et l'autre présente les Non-Pratiquants.

Après avoir recueilli et discuté des résultats, l'étude a conclu que l'activité sportive, récréative joué un rôle très important pour la minimisation des pression professionnelle chez les médecin, aussi il encourage les travailleur d'avoir des bonne relations entre les collègues pour développer et donner des meilleurs services de sante aux patients

مقدمة:

أشارت معظم الدراسات إلى صعوبة وجود وظيفة أو مهنة خالية من الضغوط، ولكن تختلف حدة هذه الضغوط من مهنة إلى أخرى ومن شخص لآخر، وذلك " لاختلاف مصادر هذه الضغوط في المنظمات والمهن المختلفة، واختلاف نسبة الاستجابة إلى هذه الضغوط من شخص لآخر؛ نظرا لاختلاف الفروق الفردية فيما بينهم وردود أفعالهم اتجاه المواقف الضاغطة. (عسكر سمير أحمد ، 1988، ص 7)

حظي موضوع ضغوط العمل أو ما يسمى بضغوط الوظيفة (Job Stress) باهتمام متزايد من قبل الباحثين في مجالات عديدة: (علم النفس، الطب، العلوم، العلوم الإدارية بمختلف فروعها، الإدارة الصحية، وإدارة المستشفيات)، وذلك بعد أن تبين أن ضغوط العمل تمثل تكلفة كبيرة على الفرد والمنظمة والمجتمع من الناحية الصحية والاقتصادية والتنظيمية. فضغوط العمل لها آثار نفسية و فسيولوجية (بدنية) ضارة، وبجانب هذه الآثار المرضية فإن لها انعكاسات سلبية على سلوكيات الأفراد ومستوى أدائهم الوظيفي متمثلة في انخفاض الشعور بالانتماء للوظيفة، وارتفاع معدل الغياب، والتسرب الوظيفي، وزيادة نسبة الأخطاء... الخ. (حجازي جمال طاهر، 2002، ص 450)، كما تشير بعض الدراسات إلى أن الاقتصاد الأمريكي يخسر سنويا ما بين 150 إلى 250 مليار دولار أمريكي نتيجة لغياب العاملين، وانخفاض الإنتاجية، وحوادث العمل، والتأمين الصحي، وهي أمور مرتبطة بضغوط العمل. (Mureau Anne-Marie , 2002, p. 79)

تعد مهنة الطب من أكثر مجالات العمل ضغوطا، وذلك لما تزخر به البيئة الصحية من مثيرات ضاغطة. وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط المهنية لدى الأطباء، ارتأينا القيام بدراسة وصفية تحليلية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط المهني لدى هذه الفئة من الموظفين، محاولين إبراز دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الطبيب، وإمكانية تبنيه كعلاج فعال للتخفيف من هذا الكم الهائل من الجوى المشحون والقلق عند الطبيب، ومحاولة معرفة ما إذا كان النشاط الترويحي عنصر ذو أولوية في تمكين الطبيب من مواجهة ظروف العمل الصعبة.

مشكلة البحث:

يعد مجال الترويح أحد أهم المجالات العلمية الحديثة التي ما فتئ الخبراء و الباحثون في ميدان الرياضة و الترويح يركزون على دوره في إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي و التغلب على الاضطرابات النفسية و يساهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد و يحقق له الاسترخاء و الطمأنينة بالإضافة إلى الرضا والتوازن النفسي.

بذلك فقد أصبح النشاط الترويحي الرياضي وسيلة علاجية ناجحة و هادفة أكثر من كونها إستمتاع بأوقات الفراغ، فهو يكسب الفرد عامة و الموظف خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة، كما يتجلى أثر ممارسته كذلك في تنمية الثقة بالنفس و الاعتماد على ذات الروح الرياضية بحيث تخرج الفرد من عزلته و تندمج بشكل جيد في المجتمع.

و نظرا لما يعانيه الطبيب من ضغوطات و مشاكل أثناء أدائه لواجبه المهني، و إيماننا منا بالدور الذي تلعبه الرياضة عامة و النشاط الرياضي الترويحي خاصة في الحفاظ على صحة الإنسان، ارتأينا أن نخوض في دراسة هذا الموضوع محاولين مساعدة هذه الشريحة من المجتمع من خلال إبراز مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تخفيف بعض الضغوطات المهنية التي يعاني منها الطبيب، بالإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب؟
التساؤلات فرعية:

- ما هي أهم أسباب الضغوطات التي يعاني منها الطبي الغير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي؟
- أ - هل الضغوطات ناتجة عن الجوانب المادية؟
- ب- هل الضغوطات ناتجة عن الجوانب البشرية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والغير الممارسين؟

أهداف البحث:

- محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب.
- معرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء خلال مزاولتهم لمهامهم في المؤسسات الإستشفائية.

- تحسيس الأطباء بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بأنواعها على الجوانب الجسمية والنفسية.
فرضيات البحث:

الفرضية العامة: " النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب ".
الفرضيات الجزئية:

- الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن جوانب مادية و بشرية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي والرياضي الغير الممارسين لصالح العينة الممارسة .

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في إيجاد الحلول المناسبة للعوائق المهنية التي تؤثر على أداء الأطباء أثناء مزاولتهم لمهامهم في المؤسسات الإستشفائية، وتعيق السير الحسن للمرفق الصحي، وأمام كل هذا نحاول الوقوف على أهم العوامل المسببة للضغط المهني الذي يعيشه الطبيب بصفته الحلقة الأساسية في المنظومة الصحية. وبمعرفة هذه الضغوط سنحاول البحث في مدى جدية و نجاعة النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الآثار السلبية لهذه الضغوط على الصحة النفسية و الجسدية للطبيب.

مصطلحات البحث:

- **الطبيب:** والطب هو "العلم الذي يساهم في الحفاظ على الصحة، والطبيب هو الشخص المؤهل لتقديم العلاج للمرضى من الأشخاص". (Oxford Dictionaries, 2017) .

- **مهنة الطبيب:** هي "الوظيفة المرتبطة بتقديم العلاج الطبي للمرضى الذين يعانون من الإصابات والأمراض في مجال معين من الطب مثل طب الأطفال، وطب الأعصاب، والطب النفسي، وطب أمراض العيون، وطب التخدير، وغيرها". (Dawn McKay ، 2016 ، ص 26)

- **الضغط المهني:**

لغويا: هي الشدة والمشقة.

اصطلاحا: تعني الشد، الضم، والربط. استعملت بصفة stringer.

- **النشاط الرياضي الترويحي:** "هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي و التنظيمي، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل ملأ أوقات الفراغ، كما انه مبني على مبدأ المتعة و المتضمن فلسفة الحياة". (تهاني عبد السلام محمد ، 2007 ، ص 46)

الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى: (قادري تقي الدين ، 2016- جامعة ورقلة - الجزائر):

" النشاط البدني الترويحي و دوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر"، الهدف من هذه الدراسة الوقوف على الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترفيهية في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر، و عليه اقترحت الفرضية العامة على النحو التالي: "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي له دور هام في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر.

خلص البحث إلى أن الأهمية بما كان أن نؤكد على حقيقة هامة مفادها انه لا يمكن تحديث القطاع السياحي بمعزل عن تنمية و تطوير الأنشطة الإجتماعية و الرياضية الترويحية لتحقيق التنمية الشاملة و التي تعود على المنفعة العامة للمجتمع ككل.

- الدراسة الثانية: (جونسون ، 1999 ، كندا):

" إدارة الضغوط النفسية لخفض القلق و الإكتئاب لدى طلبة التمريض"، هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج لإدارة الضغوط النفسية لدى الطلبة و قياس أثره، خلص الباحث إلى أ، هناك فرق بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ، حيث تم التخفيف من شدة القلق و الإكتئاب عند أفراد العينة التجريبية و ذلك بفضل تمارين الإسترخاء و الترفيه المتبع من قبل الباحث ، و كذا برنامج الأداء المعرفي المقترح.

- الدراسة الثالثة: (زارب مريم، 2015، جامعة البويرة - الجزائر):

" الضغط النفسي على الأطباء المقبلين على إجراء عملية جراحية"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على مستوى الضغط النفسي عند الطبيب الجراح، وضع الباحث كفرضية لهذا البحث الفرضية التالية: يعاني الأطباء المقبلون على عملية جراحية من مستوى مرتفع للضغط النفسي. و من أهم النتائج المتحصل عليها هو انه فعلا يعاني الأطباء الجراحين من ضغط نفسي عالي المستوى جراء المسؤولية الملقاة على عاتقهم في إسعاف و تطبيب المريض خصوصا الحالات المعقدة. الجانب التطبيقي.

إجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث: من أجل الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية استخدمنا المنهج التجريبي والمنهج المسحي من أجل تدعيم نتائج الدراسة باستعمال استمارة إستبائية

عينة البحث: 50 طبيبا يزاولون عملهم بالمؤسسة الإستشفائية أحمد مدغري بسعيدة

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من الأطباء مقدره بـ 50 طبيبا يزاولون عملهم بالمؤسسة الإستشفائية أحمد مدغري بسعيدة ، و ذلك قصد جمع أكبر نسبة من المعلومات حول موضوع البحث الذي يعالج أثر النشاط البدني الترويحي في التقليل من شدة الضغط المهني عند الطبيب . مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: عددها 25 طبيب و هي المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي ،العينة التجريبية طبقت عليهم مجموعة من تمارين ترفيهية عن طريق ألعاب جماعية و ألعاب الكرات المجموعة الثانية: عددها 25 طبيب الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي العينة الضابطة

المجال الزمني: مدة الدراسة الميدانية امتدت من 2018/02/02 حتى 2018/05/17 أي ما يعادل شهر و نصف ، و هي المدة التي تم فيها تطبيق مجموعة من تمارين ترفيهية عن طريق ألعاب جماعية و ألعاب الكرات و ألعاب السباق بمعدل حصتين أسبوعيا لمدة ثلاث أشهر و نصف و الهدف من وراء تطبيق هذه التمارين هو معرفة مدى فاعليتها من الناحية النفسية و ليس قياس الجانب البدني .

المجال المكاني: اختيرت المؤسسة الإستشفائية "أحمد مدغري" - سعيدة مكان لإجراء المقابلات الشخصية مع الأطباء و توزيع الاستمارات الإستبائية على العينتين ، و كذلك الملعب البلدي التي أجريت فيه الحصص التطبيقية للنشاطات الترويحية الرياضية مع العينة التجريبية فقط .

أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة الفرضيات، لزم إتباع الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص ، حيث تم إستخدام الأدوات التالية:

الدراسة النظرية: شملت مجموعة من التعاريف و المعلومات التي تصب في جوهر الموضوع أبرزها :

النشاط الترويحي الرياضي

الضغوطات و أنواعها

الضغوطات المهنية عند الأطباء

طرق علاج الضغط في المجال الرياضي

الاستبيان:

هو أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لاختبار صحة فرضيات هذه الدراسة حيث يتشكل الإستبيان من 23 سؤال موزعة على محاور على النحو التالي:

المحور الأول: الأطباء و الظروف المهنية ، و يتكون هذا المحور من 11 سؤالاً (1، 2،، 11).

المحور الثاني: الأطباء و الضغوط المهنية، و يتضمن 5 أسئلة (12، 13،، 16).

المحور الثالث: الأنشطة الترويحية الرياضية والأطباء ، و يتكون من 7 أسئلة (17، 18،، 23).

3) محتويات النشاط الترويحي الرياضي: هو مجموعة من التمارين المهارية و الألعاب الجماعية (كرة قدم) و ألعاب الكرات و السباقات كيفية حسب قدرات و إمكانيات العينة التجريبية ، و الهدف منها هو ليس قياس الجانب البدني أو المهاري و إنما معرفة أثارها و فاعليتها من الناحية النفسية و الإجتماعية من خلال الأجوبة عن طريق الأسئلة الإستبائية في الدراسة الأساسية .

- الأسس العلمية:

الصدق: لقد أستخلص الطلبة صدق المحتوى (المضمون) لأسئلة الاستبيان، من خلال عرضها على مجموعة من المختصين في علوم التربية البدنية و الرياضية و هم نخبة من الأساتذة و الدكاترة على مس توى معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، والذين أشروا صلاحية الإستبيان نظرا لعلاقته بموضوع الدراسة الذي كان حول "دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء" ومن تم .

إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة التي كانت لا تؤدي المعنى المقصود.

إعادة ترتيب بعض الأسئلة و المحاور حسب أولويتها و أهميتها في البحث.

الموضوعية: تم استشارة من لهم خبرة في الميدان من أساتذة و دكاترة في مجال التربية البدنية و الرياضية، و علم النفس و الذين وجهوا لنا مجموعة من النصائح و إعطاء آرائهم بكل موضوعية لخدمة فحوى البحث.

- الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي

- اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين

عرض ومناقشة النتائج

تحليل و عرض نتائج المحور الأول: الأطباء و الظروف المهنية.

السؤال الأول: هل اخترتم مهنة الطب عن رغبة منكم أم من خلال توجيه أناس آخرين؟

الجدول رقم (02): يوضح الرغبة في إختيار مهنة الطب لدى أفراد العينة.

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
23	22	1,73	1.71	23	0.05
2	3	النتيجة	دال إحصائيا		
0	0				
25	25				

طبقا للجدول رقم 02 المعبر عن نتائج الإستبيان الذي قام أطباء العينة بالإجابة عنه ، نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1,73) قريبة من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا.

بالتالي نستخلص بلق الأطباء الممارسين للرياضة و الغير ممارسين، إختاروا مهنة الطب عن حب و قناعة لأنها كانت تعتبر من أحلامهم منذ الصغر.

السؤال الثاني: هل أنتم راضون على ظروف العمل المحيطة بك؟

الجدول رقم (03): يوضح رضى الأطباء على الظروف المهنية.

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1	0	1.04	1.71	23	0.05
21	24	النتيجة	غير دال إحصائيا		
3	1				
25	25				

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1.04) أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا.

نستنتج أن الأطباء غير راضون تماما عن الظروف المهنية، سواء الممارسين أو الغير الممارسين للنشاط البدني الترويحي، و يعود ذلك لعدة عوامل منها التسيير الإداري، البشري

السؤال الثالث: التسيير الإداري في مكان عملكم يشجع على العمل أكثر
الجدول رقم (04): يوضح واقع التسيير الإداري في المستشفيات

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0	0	0.98	1.71	23	0.05
24	23	النتيجة	غير دال إحصائيا		
1	2				
25	25				

نلاحظ أنه تم تسجيل قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.98) أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و عند مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا، أي هناك توافق بين إجابات الأطباء الممارسين للنشاط البدني الترويحي و الغير الممارسين له.

يمكننا القول أن جل الأطباء الذين مثلوا عينة البحث، غير راضون تماما عن التسيير الإداري للمستشفيات، أي هناك عدة خروقات تنظيمية كتوزيع برامج العمل اليومية ، و تسيير المناوبات الليلية، تنظيم الملتقيات إلخ، وكل هذا من شأنه إعاقة مهامهم، مما يسبب لهم نوع من الضغط المهني.

السؤال الرابع: راتبكم يكفي لتسديد متطلبات حياتكم العائلية و الشخصية؟

الجدول رقم (05): يوضح توافق الراتب الشهري للأطباء و متطلباتهم الحياتية

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0	0	0	1.71	23	0.05
25	25	النتيجة	غير دال إحصائيا		
0	0				
25	25				

جاءت نتائج الجدول رقم 05 المعبر عن نتائج الإستبيان المقدم لعينة البحث فيما يخص توافق الراتب الشهري للأطباء و متطلباتهم الحياتية ، تدل على أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة جاءت معدومة (0) أي أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و عند مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، أي أن هناك توافق تام بين إجابة الأطباء الممارسين لـن-ب-ت و الأطباء الغير ممارسين له، و مما يعني أيضا أن النتائج غير دالة إحصائيا، بالتالي نستخلص أن الأطباء و بالإجماع أقروا بعدم كفاية راتبهم الشهري في توفير لإحتياجاتهم الحياتية، سواء تعلق الأمر بمتطلباتهم الشخصية أو العائلية.

السؤال السابع: هل تحضون بإحترام من قبل المسؤولين ؟

الجدول رقم (08): يوضح مدى إحترام الناس للأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
22	13	1.94	1.71	23	0.05
1	2	النتيجة	دال إحصائيا		
2	10				
25	25				

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1.94) أعلى من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا. بالتالي خلاصة القول هو أن الأطباء الممارسين للنشاط البدني الترويحي أكثر تحكما في أعصابهم، و أكثر رزانة و هدوء مقارنة بزملائهم الغير الممارسين للأنشطة البدنية، مما يجعلهم يحسنون التصرف مع الغير و بالتالي يحضون بالإحترام و الوفاق من قبل الغير سواء المسؤولين أو المواطنين.

السؤال الثامن: تلقون تحفيز مادي و معنوي من قبل الإدارة الوصية لقاء مجهوداتكم
الجدول رقم (09): يوضح الدعم المادي و المعنوي للأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
15	8	1.78	1.71	23	0.05	
1	9	النتيجة				دال إحصائيا
9	8					
25	25					

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1.78) أعلى من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا.
و عليه نستنتج أن الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي يقرون بوجود دعم مادي أو معنوي من قبل الإدارة الوصية، في حين أن الأطباء الغير الممارسين للأنشطة الرياضية ينكرون تماما وجود هذا الدعم و ربما هذا راجع لنظرتهم التشاؤمية لكل شيء.

السؤال العاشر: هل هناك علاقات جيدة بين موظفي المستشفيات و الأطباء
الجدول رقم (10): يوضح مدى جدية التنسيق بين الإدارة و الأطباء لتقديم الخدمة الصحية

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
18	10	1.95	1.71	23	0.05	
0	9	النتيجة				دال إحصائيا
7	6					
25	25					

من خلال الجدول رقم 10 المتعلق بإجابات العينة المستجوبة و المتمثلة في الأطباء، نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1.95) أعلى من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا.
يمكننا القول أن الأطباء الممارسين للنشاط البدني الترويحي يتمتعون بعلاقات جيدة مع الإدارة الوصية ، مما يسمح لهم بالتواصل المباشر و الدائم فيما بينهم قصد تحسين الخدمة الصحية للمواطنين ، على العكس فهناك عدم الرضى في أغلب الأحيان عن حسن التنسيق بين الإدارة و الأطباء في نظر الأطباء الغير الممارسين لـ: ن-ب-ت .

تحليل و عرض نتائج المحور الثاني: الأطباء و الضغوط المهنية.

السؤال الحادي عشر: هل تعاني من اضطرابات نفسية؟

الجدول رقم (11): يوضح مستوى الإضطرابات النفسية عند الأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
1	16	1.89	1.71	23	0.05	
9	3	النتيجة				دال إحصائيا
15	0					
25	25					

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت أعلى من ت الجدولية بقيمة (1.89) مقابل (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج جاءت دالة إحصائيا.

نستخلص مما ورد من أن الأطباء إجمالاً يعانون من الإضرابات النفسية ولكن هناك فروق متباينة بين الأطباء الممارسين لـ: ن-ب-ت و العينة الغير الممارسة إذ أن هذه الأخيرة تعاني بصفة مستمرة تقريبا من مجموعة من الحالات النفسية بحيث تأثر على مسارهم المهني .

- السؤال الخامس عشر: هل تحسون دائما بوجود ضغط مهني رهيب يعرقل أداء مهامكم؟
الجدول رقم (12): يوضح مدى الضغط المهني في عمل الأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
24	23	0.14	1.71	23	0.05
لا	0	النتيجة			
أحيانا	1				
المجموع	25				

حسب النتائج نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.14) أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا. يمكننا القول أن كل الأطباء المستجوبين أقرروا بوجود ضغط رهيب أثناء تأديتهم مهامهم على مستوى المؤسسات الإستشفائية، مما يعكس الواقع التي تعيشه مستشفيات الوطن.

- السؤال الرابع عشر: هل ترجحون إمكانية إصابتكم بمرض السكري ، أو اضطرابات الضغط الدموي؟
الجدول رقم (13): يوضح إمكانية إصابة الأطباء ببعض الأمراض

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
19	20	0.2	1.71	23	0.05
لا	0	النتيجة			
أحيانا	6				
المجموع	25				

من خلال الجدول المعير عن نتائج الإستبيان فيما يخص إمكانية إصابة الأطباء بمرض السكري أو ضغط الدم من وجهة نظرهم ، نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.2) أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا. بالتالي خلاصة القول هو أن مجمل الأطباء يرجحون إمكانية إصابتهم بمرض السكري أو ضغط الدم، نظرا كونهما مرضا ال عمر، و في ظل الأوضاع المعيشية التي تعيشها الموظف عامة، بالإضافة إلى الضغط المهني رهيب الذي يعيشه الأطباء في مستشفياتنا. ولكن رأي الأطباء الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يؤكدون بأنهم قادرين على تجنب تعرضهم لمثل هذه الأمراض بفضل الممارسة.

- السؤال السادس عشر: هل تحبون ممارسة الرياضة؟
الجدول رقم (14): يوضح الرغبة في ممارسة الرياضة عند الأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
25	22	0.57	1.71	23	0.05
لا	0	النتيجة			
أحيانا	0				
المجموع	25				

لاحظنا أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.54) أقل قيمة ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج ليس لها مدلول إحصائي.

يعني هذا مجمل يحبون ممارسة الأنشطة الرياضية ، كونهم من ممارسي الصحة و يدركون جيد الفائدة الكبيرة التي تلعبها الرياضة في حياة الإنسان سواء على المستوى النفسي أو البدني.
- السؤال السابع عشر : هل تمارسون الرياضة لأكثر من مرتين في الأسبوع؟
الجدول رقم (15): يوضح مدى مداومة الأطباء على ممارسة النشاط الرياضي

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
20	0	3.97	1.71	23	0.05	
0	24	النتيجة				دال إحصائيا
5	1					
25	25					
المجموع						

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (3.97) و التي كانت أعلى من قيمة ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية.
نستخلص أن الأطباء الممارسين للنشاط البدني الرياضي يحرصون على ممارسة رياضتهم المفضلة لمرتين في الأسبوع أو أكثر، و هذا لما تمنحه له م من ترويح عن النفس، و تخفيف الضغوطات التي تسببها مشاكل العمل اليومية.

- السؤال الثامن عشر : هل ترون أن النشاطات الرياضية الترويحية جيدة لكل موظف؟

الجدول رقم (16): يوضح مدى رغبة الأطباء في ممارسة الرياضة من قبل كل الموظفين

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
25	25	0	1.71	23	0.05	
0	0	النتيجة				دال إحصائيا
0	0					
25	25					
المجموع						

من خلال الجدول رقم 19 المتضمن نتائج إجابات الأطباء المستجوبين ، نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة جاءت معدومة (0) و أقل من ت الجدولية (1.69) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج دالة إحصائية، و العينيتين من الأطباء الممارسين لـ: ن-ب-ت و الغير الممارسين توافقوا تماما في إجاباتهم.

إذ نستنتج أن الأطباء بحكم أنهم متخصصون في مجال صحة الإنسان يدعون كل الموظفين إلى ممارسة الرياضة، لأنهم يعون تماما أنها ضرورية لصحتهم النفسية و الجسدية.

- السؤال التاسع عشر: هل النشاط الترويحي يخفف من الضغط المهني الذي تعانيون منه أثناء تأدية مهامكم؟
الجدول رقم (17): يوضح مدى نجاعة النشاط الرياضي الترويحي في إمتصاص الضغط المهني

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
25	21	1.04	1.71	23	0.05	
0	2	النتيجة				دال إحصائيا
0	2					
25	25					
المجموع						

نلاحظ أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (1.04) أقل قيمة ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج ليس لها مدلول إحصائي.

بالتالي خلاصة القول كل أفراد عينة البحث المتمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط البدني الترويحي و الغير الممارسين له ، اجمعوا على أن النشاط البدني الترويحي يساهم و بشكل فعال في إمتصاص شدة الضغط المهني الذي يعاني منه الأطباء. أي يساعد الموظف في الحفاظ على إستقراره النفسي، و يوفر له القوة الذهنية في مواجهة كل العراقيل المحيطة بظروف العمل، و تساعد على تأدية المهام كطبيب .

- السؤال العشرون: تمارسون نشاطاتكم الرياضية كونها تساعد على صحتكم النفسية والجسدية؟

الجدول رقم (18): يوضح مدى نجاعة النشاط الرياضي في المحافظة على الصحة النفسية و الجسدية

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
25	19	0.69	1.71	23	0.05
0	0	النتيجة	غير دال إحصائيا		
0	6				
25	25				

حسب ما ورد في الجدول التالي من بيانات و المتعلقة بإجابات الأطباء المستجوبين، لاحظنا عدم تجاوز قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.69) مقارنة ب: ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا.

يمكننا استنتاج بأنه من وجهة نظر الأطباء فإن النشاط الترويحي الرياضي يساعد الموظف في الحفاظ على صحته النفسية و الجسدية، و يزيد من درجة مقاومته للضراعات الغير مبررة على مستوى مقرات العمل .

- السؤال الثاني و العشرون: تنصحون مرضاكم بممارسة الرياضة كعلاج بديل و فعال؟

الجدول رقم (19) يوضح إمكانية أن يكون النشاط الرياضي علاج بديل.

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	ت ستيودنت	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
16	19	0.76	1.71	23	0.05
0	0	النتيجة	غير دال إحصائيا		
9	6				
25	25				

جاءت نتائج الجدول رقم 22 المعبر عن النتائج المتحصل عليها من أسئلة الإستبيان المقدمة للأطباء، تدل على أن قيمة ت ستيودنت المحسوبة (0.76) أقل من ت الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 23 و في مستوى الدلالة المعادل لـ: 0.05 ، مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائيا.

نستنتج أنه من وجهة نظر الأطباء فيمكن للنشاط البدني الرياضي أن يكون علاجاً فعالاً، لبعض الأمراض - كالروماتيزم، السكري، أمراض السمنة....إلخ.

- السؤال الثالث و العشرون: هل سبق لكم و أن كان لكم رد فعل عنيف مع أحد الأشخاص؟

الجدول رقم (20): يوضح ردود الفعل العنيفة لدى الأطباء

الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة
28%	68%	23	0.05
لفظي	لفظي	غير دال إحصائيا	
25	25		

طبقاً للجدول رقم 23 المعبران عن إجابة الأطباء المستجوبين حول ردود أفعالهم العنيفة جاءت النتائج تشير إلى أن 28% من الأطباء الممارسين للرياضة من لهم ردود فعل عنيفة، و في المقابل هناك 68% من

الأطباء الغير الممارسين للرياضة من أقروا بحصول رد فعل عنيف من قبلهم، أما فيما يخص نوعية رد الفعل فكلاهما أقرأ بأنه عنف لفظي .

نستنتج أن الأطباء الممارسين للرياضة هم اقل عنفا من زملائهم الأطباء ممن لا يمارسون الأنشطة الرياضية، مما يعني أن النشاط البدني الترويحي يساعد على ضبط النفس ، و يقوي الهدوء ، و معالجة الأمور بروية و راحة عقل دون اللجوء إلى أمور خارجة عن السيطرة الذهنية.

السؤال الرابع و العشرون: إذا كان هناك ردة فعل عنيفة من قبلكم، فترجو منكم تحديد مكانها ؟

الجدول رقم (21): يوضح توزيع أمكنة ردود الفعل

مقر العمل	الأطباء الممارسون	الأطباء الغير ممارسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقر العمل	35%	69%	23	0.05
المنزل	7%	24%		
الأماكن العامة	58%	7%		
المجموع	25	25		

من خلال الجدول رقم 24 و الرسم البياني رقم 24 المعبر إجابات الأطباء فيما يخص أمكنة ردود فعلهم العنيفة ، نلاحظ أنه بالنسبة للممارسين للنشاط البدني الرياضي كان أكثر مكان لردهم العنيف هو الأماكن العامة ، ثم يليها مقر العمل ، ثم المنزل، في حين كان مقر العمل هو أكثر مكان للمشاحنات اللفظية بالنسبة للأطباء الغير الممارسين للرياضة ، ثم يلي المنزل ، ثم الشارع.

بالتالي خلاصة القول بالنسبة للأطباء الممارسين للنشاط البدني الترويحي يجدون من الفضاءات العامة كالنوادي و الملاعب متنفسا لطرح كل مكبوتاتهم معبرين عن ذلك بعنفهم اللفظي ، أما الأطباء الغير الممارسين يعانون من سوء التصرف بأن يجعلوا مكان عملهم مكانا للفوضى مما يدل على سوء تصرفهم مع المواقف المحرجة.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات أهمها:

المحور الأول المتعلق بالظروف المهنية للطبيب فإن كلا من المجموعتين أجمعوا على:

- تتميز المؤسسات الإستشفائية بتسيير إداري عشوائي لا يرقى و طموحات الموظفين، لما يتسم به من ضعف التنسيق بين الإدارة و الأطباء في أمور تسيير المستشفيات و غياب مبدأ التعاون لتحسين الخدمة الصحية.
- قلة التحفيزات المادية ، و عدم كفاية الرواتب الشهرية التي يتقاضها الأطباء من شأنه التسبب في تسرب الإطارات الصحية من المستشفيات العمومية إلى أماكن أكثر تحفيزا ماديا و تنظيميا.
- كثرة المهام الموكلة للأطباء، و تداخل الصلاحيات لضعف التسيير الإداري من شأنه خلق نوع من عدم الرضى عند الأطباء.

- إن الظروف المهنية المعقدة التي تسير عليها المستشفيات العمومية من شأنها توليد حالة من الضغط المهني و النفسي لدى الأطباء.

المحور الثاني المتعلق بأعراض الضغوط المهنية و الأطباء، توصلنا إلى:

- الضغوط المهنية من أهم العوامل المسببة ، للعدم الإستقرار النفسي للأطباء، ما يعكس تنامي ظواهر الإكتئاب و القلق ، العصبية و التوتر لدى الأطباء.
- ه ناك احتمالية كبيرة للإصابة بمرض السكري ، أمراض الضغط الدموي عند الأطباء، جراء العيش ضمن أجواء مشحونة بالتوتر و الفوضى ، و الضغوط المهنية و بشكل يومي.
- الضغوط المهنية من أهم العوامل التي تعرقل أداء الأطباء لمهامهم بشكل سليم و ناجح.
- المحور الثالث المتعلق بالنشاط البدني الرياضي و الضغط المهني، توصل الباحثون إلى:
- النشاط البدني الرياضي الترويحي من أنجح الطرق التي أثبتت فاعليتها في إمتصاص الضغوط المهنية لدى الموظفين عامة ، و الأطباء خاصة.

- مقارنة بين الأطباء الممارسين للرياضة و الغير الممارسين لها ، يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي يساعد على التقليل من حدة ردة الفعل العنيف ، و السلوكيات العدوانية عند الموظفين.

- الفضاءات الرياضية و النوادي تعتبر من أكثر الأمكنة التي تمتص كل مظاهر الشحن النفسي ، المكبوتات الغير مرغوب فيها عند أفراد المجتمع.

- الأطباء الممارسين للرياضة هم أشخاص أكثر رزانة و هدوء مقارنة بزملائهم الغير ممارسين للرياضة، ما يجعلهم أذكى الأشخاص في حل المشاكل المهنية، كما أنهم أكثر ضبطاً للنفس في المواقف الانفعالية، مما يزيد في درجة التميز لديهم عند أداء المهام الموكلة إليهم.

ومن هنا نستطيع القول أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي تساعد الطبيب على المحافظة صحته واكتساب العديد من المهارات الاجتماعية من أهمها العلاقات بين زملائه و وسطه العائلي، كما أن الممارسة تنمي لدى الطبيب القدرة على تحمل مختلف الضغوطات سواء من الناحية النفسية و الاجتماعية و المهنية ، و بالتالي تساعده على تطوير أدائه الوظيفي.

التوصيات و الإقتراحات:

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية الطبيب بصفة خاصة، و الموظف الجزائري بصفة عامة في التقليل من مختلف المشاكل و الضغوط النفسية.

- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأطباء من قبل الإدارة و ذلك قصد تعزيز العلاقات بينهم، مما ينعكس بالإيجاب على التنسيق في العمل.

- التحسيس بالدور الذي يلعبه للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي عند الأطباء داخل المؤسسات الإستشفائية.

- إعطاء أهمية قصوى للأهداف المسطرة للأنشطة الرياضية الترويحية داخل المستشفيات و عند الأطباء الموظفين في القطاع الصحي، لما لها من تأثير على زيادة الثقة في النفس و نقص حدة القلق لديه.

- تشجيع الأطباء لبعضهم البعض و من زاوية الصداقة و الزمالة، على ممارسة النشاطات الرياضية ، حتى تعمل على التقليل من حدة الضغط المهني لديهم.

المصادر و المراجع

- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي - ط 1 . عمان الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

- إبراهيم فوزي. (2000). المناهج المعاصرة. الإسكندرية- مصر: منشأة المعارف.

- براهيم مجدي. (2000). موسوعة المناهج التربوية. القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية

- أحمد عنايات محمد . (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. الإسكندرية - مصر: دار الفكر العربي.

- الحريري رافدة. (2011). الجودة الشاملة في المناهج وطرق التدريس. عمان - الأردن: دار المسيرة.

- الحرب حمد و عبد الرحمن عبد الفتاح. (2003). طرق التدريس بين التقليد والتجديد. الرياض - المملكة العربية السعودية: مكتبة الرشد.

- الرشدي هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

- شلتوت نوال إبراهيم و ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية (الجزء الثاني)، التدريس للتعليم والتعلم - الطبعة الأولى. القاهرة - مصر: مكتبة الإشعاع الفنية.

- تهاني عبد السلام محمد . (2007). الترويح و التربية الترويحية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.

- صلاح سمير و آخرون . (2012). المناهج الدراسية. الكويت: مكتبة الفلاح.

- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة - مصر: مركز كتاب النشر.

- عثمان فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.

- الديري، علي وصادق الحايك . (2011). استراتيجيات تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي. الأردن: مركز الهلال.

- Dawn McKay" .(2016) . Doctor - Career Information ."the balance, Retrieved 12-2-2017. Edited.
- Mureau Anne-Marie .(2002) . Workplace Stress: A Collective Bargaining Issue .- Labour Education - 126 : Health and Safety at Work: A trade Union Priority.
- Roymand Tomas .(2001) .Psychologie de sport - 1er Edition .Paris - France: P.U.F.