

جامعة عمار تليجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والنشاطات الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة بـ :

الانشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من

موظفي الحماية المدنية

دراسة ميدانية بمدينة أفلوا-

إشراف الأستاذ :

أ.د. مجادي مصطفى

إعداد الطالب:

الطيب بلخير

لجنة المناقشة

الأستاذ	الدرجة والجامعة	الصفة
محمد هيزوم	أستاذ تعليم عالي بجامعة الأغواط	رئيس
مصطفى مجادي	أستاذ تعليم عالي بجامعة الأغواط	مقرر
حسن معاش	أستاذ محاضر بجامعة الأغواط	عضو مناقش

السنة الجامعية 2024/2023

جامعة عمار تليجي الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الرياضية والنشاطات البدنية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموسومة بـ :

الانشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من

موظفي الحماية المدنية

- دراسة ميدانية بمدينة أفلوا-

إشراف الأستاذ :
مجاوي مصطفى

إعداد الطالب:
الطيب بلخير

السنة الجامعية 2024/2023

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.
فالحمد والشكر لله عز وجل على تنويره للطريق
المستقيم، ومنحنا القوة والصبر والإرادة لتحصيل
العلم، فلولا فضله ونعمته ما وصلنا الى أسمى
مقامات العلم فأدامها نعمة يا رب العالمين.
ونشكره على توفيقه لنا برحمته الواسعة وقدرته العظيمة.
ومن باب قوله صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".
وانطلاقاً من العرفان بالجميل فإنه لا يسعنا إلا أن
نتقدم بالشكر الجزيل والإمتنان العظيم الى
الأستاذ المشرف "د. مجادي مصطفى" الذي أشرف
على انجاز هذه المذكرة والذي لم يبخل علينا بإرشادنا
ونصحنا وتوجيهاته القيمة، الشكر للأساتذة اعضاء
المناقشة لهم منا كل الثناء والتقدير.
كما نوجه شكرنا إلى جميع الأساتذة الذين
مروا في مشوارنا الجامعي.
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الطيب

بلخير



هَدَاء



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بعد التحية والسلام

و إفتتاح لأي كلام نبدأ بالصلاة على رسول الله

أتقدم بالشكر والثناء إلى:

إلى التي أنارت لي درب العلم والمعرفة وحرصت على تربيتي وأعانتني

بالدعوات في صلاتها أمني رحمها الله

إلى من وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله ، إلى الذي رافقني لنيل

المبتغى أبي رحمه الله

إلى كل الزملاء الذين رافقوني طوال مشواري الدراسي

إلى كل من يحبهم قلبي ولم يذكرهم لساني

الطيب بلخير



ملخص الدراسة

عنوان المذكرة باللغة العربية

أثر الأنشطة الرياضية الترويحية الرفاهية النفسية لدى عينة من موظفي الحماية المدنية

ملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، على الرفاهية النفسية، لدى اعوان الحماية المدنية بمدينة افلو. وقصد ذلك اعتمدت الدراسة على المهج الوصفي و اداة الاستبانة لجمع المعلومات، وطبقت على عينة قدرها 23 عون حماية مدنية.

ومن بين النتائج التي وصلنا اليها: توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والعلاقات الاجتماعية للذات لدى موظفي الحماية المدنية، توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والصحة البدنية لدى موظفي الحماية المدنية. توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والسعادة النفسية لدى موظفي الحماية المدنية.

كلمات مفتاحية: النشاط البدني الترويحي، الرفاهية النفسية، الحماية المدنية.

Title in English

The impact of recreational sports activities on the psychological well-being of a sample of civil protection personnel

Abstract:

The study aims to identify the extent to which recreational sports activity is reflected in the psychological well-being of Avlo City's protective agents. The study's intention was to draw on the descriptive methodology and the identifier to gather information, and it was applied to a sample of 23 civil protection aid.

Among our findings: there is a meaningful relationship between recreational sports activity and civil protection officers' own social relations, a meaningful relationship between recreational sports activity and the physical health of civil protection officers. There is a morally significant relationship between recreational sports activity and the psychological happiness of civil protection officers.

Keywords: recreational physical activity, psychological well-being, civil protection .

فهرس المحتويات

الشكر والتقدير

إهداء

..... فهرس المحتويات

أ..... مقدمة:

المدخل العام للتعريف بالبحث

1. إشكالية البحث: 4

2. الفرضيات: 4

الفرضيات الجزئية: 5

3. أهمية البحث 5

4. أهداف البحث: 5

5. أسباب اختيار الموضوع: 6

6. تحديد المفاهيم الاجرائية: 6

الفصل الأول: الأدبيات النظرية

المبحث الأول: الإطار النظري 9

أولاً: النشاط البدني الترويحي 10

تمهيد 10

1. ماهية اللعب والترويح: 11

1.1 مفهوم اللعب: 11

1.2 خصائص اللعب: 13

2. الترويح: 15

3. نظريات الترويح: 17

21 ثانيا : الرفاهية النفسية الاجتماعي
21 1. تعريف الرفاهية النفسية :
235- الرفاهية النفسية:
245-1 تعريف الرفاهية النفسية :
245-1-1 تعريف الرفاهية الوظيفي :
255-1-2 مداخل دراسة الرفاهية النفسية :
255-2-5 تعريف أبعاد الرفاهية النفسية :
265-3-العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية :
275-5-عواقب انخفاض مستويات الصحة والرفاه النفسي في العمل :
296- مفهوم الحماية المدنية:
296-1- مفهوم الحماية المدنية :
296-2- تعريف الحماية المدنية:
296-3- تعريف أصحاب المهنة للحماية المدنية:
306-4- العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:
306-5- مرحلة ما قبل التدخل:
306-6- مرحلة عملية التدخل:
306-7- مهام عون الحماية المدنية :
316-7-1 المهام المتعلقة بالجانب الاجتماعي
316-7-2 المهام المتعلقة بالجانب الأمني :
316-8- خصائص ومهام الحماية المدنية:
32 خلاصة
33المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

34	تمهيد :
34	1. الدراسة الأولى المرتبطة.
37	5. التعليق على الدراسات السابقة:
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية	
39	المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها.
40	1. الدراسة الاستطلاعية:
41	1. متغيرات البحث:
41	2. مجالات البحث:
42	3. مجتمع البحث وعينته:
42	4. أدوات البحث:
43	5. الخصائص السيكميترية:
43	6.2.1. استبيان النشاط البدني الترويحي :
44	6.2.2. استبيان الرفاهية النفسية:
46	المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة.
47	1. عرض مناقشة النتائج:
48	1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية:
52	المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة.
53	1. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة:
56	خاتمة:
58	قائمة المصادر والمراجع:
	الملاحق:

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	صفحة
01	يوضح خصائص اللعب .	14

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
(1)	يبين اختبارات" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا للنشاط البدني الترويحي	43
(2)	يبين معامل الثبات مقياس النشاط البدني الترويحي	44
(3)	يبين اختبارات" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا للرفاهية النفسية	44
(4)	يبين معامل الثبات مقياس الرفاهية النفسية الاجتماعي	44
(5)	يبين اختبار T لعينة واحدة لمعرفة مستوى النشاط البدني الترويحي	47
(6)	يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والتقدير الإيجابي	48
(7)	يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية	49
(8)	يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والصحة البدنية	50
(9)	يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والسعادة النفسية	51

مقدمة

مقدمة:

يشهد الوقت الحاضر اهتماماً كبيراً بالأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى العالم، حيث لم تعد مقصورة على مجتمع دون غيره، بل أصبحت ممارستها متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة الرسمية وغير الرسمية، والتي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع. والأنشطة الترويحية كأحد أنواع هذه الأنشطة تعد جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي وأهدافه في كل المجتمعات، وذلك لدورها الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفرادهم من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

وتعد الحركة بصفة عامة الخيار الوحيد والمناسب ليوميات الحياة الانسانية ولمواجهة ما تكده الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول وملل وقلة الحركة وممارسة النشاط البدني والرياضي الترويحي سواء في مجالات العمل أو الراحة في (البيت) وهو ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية، وولد الشعور الدائم بالتعب والارهاق والملل، وهذا التغير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض جسمانية ونفسية قد تؤثر على الرفاهية النفسية على الأفراد.

كما يعتبر الاهتمام بالنشاط البدني الترويحي لدى منتسبي الحماية المدنية من أهم اهتمامات المجتمع بأسره وبكل مؤسساته ونظمه وأفراده، ويقاس تقدم هاته المجتمعات ورفقيها بمدى اهتمامها وعنايتها بمثل هاته الأنشطة ورعايتها بكل فئات المجتمع لتحقيق التوازن والرفاهية النفسية، وتنمية مهاراتهم والتقليل من الضغوطات النفسية والمهنية التي تواجه الأساتذة داخل العمل وخارجه.

وبالتالي يمكن القول أن النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات البدنية والثقافية والترفيهية والترويحية لما له من نتائج ايجابية سواء على حياة منتسبي الحماية المدنية خاصة أو على كل أفراد المجتمع عامة ، وذلك في التقليل من القلق والاحباط والتوتر من نفسي من جهة وتحقيق الرفاهية النفسية من جهة أخرى ، في ظل الضغوطات الهائلة الذي تعيشه هاته الفئة خاصة في مجال العمل الميداني مع التلاميذ ، ولذلك هم في حاجة ماسة إلى النشاط البدني الترويحي لعدة أسباب واعتبارات من أهمها تجديد طاقاتهم وتخفيف حدة الضغوط المهنية والنفسية وتحقيق الرفاهية النفسية الذي يشعرون فيه بأنهم جزء من مجتمعهم يؤثرون ويتأثرون ولهم دور فعال من خلال مراكزهم المهنية التي يزاولون بها عملهم.

ومن هذا المنطلق فإن تنمية الاتجاه نحو النشاط البدني الترويحي يعد مخرجا تربويا واجتماعيا إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية واجتماعية أخرى تتدخل في تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي

الترويحي كالرفاهية النفسية ، والتي تعتبر من أهم العوامل التي يحدد أو يقاس بها مدى انسجام شخصية الفرد ويستطيع من خلالها بناء اتجاهاته وأفكاره.

ويأتي تأثير اتجاه منتسبي الحماية المدنية نحو النشاط البدني الترويحي كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبنائها بناءا قويا بحيث يكون قادرا على تحقيق الرفاهية النفسية.

ولإجراء هذا البحث قمنا بتقسيمه الى جانب تمهيدي يحتوي على المقدمة الاشكالية بعض التساؤلات الجزئية وفرضيات البحث واهداف واهمية الدراسة واسباب اختيار الموضوع مصطلحات الدراسة والدراسات السابقة.

اما الجانب النظري فقد تطرقنا فيه الى الخلفية النظرية المتمثلة في كل المعلومات والدراسات ذات الصلة بالموضوع ولهذا فقد قسمناه الى فصلين متسلسلين ومرتبين كما يلي:

الفصل الاول معنون بالنشاط البدني الترويحي.

الفصل الثاني فقد خصص الرفاهية النفسية.

اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تناولنا فيه فصلين اولهما منهجي عرضنا فيه مختلف الخطوات التي قمنا بها في الدراسة الميدانية، بداية بالدراسة الاستطلاعية ثم تحديد مجتمع وعينة البحث والمنهج المتبع، وادوات جمع البيانات والوسيلة الاحصائية اما الفصل الثاني فقد كان لغرض عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، بحيث قمنا بعرض كل النتائج التي حصلنا عليها خلال الدراسة الميدانية على شكل جداول مع وضع تعليق لكل عرض والتحقق من الفرضيات والانتهااء باستنتاجات وخاتمة.

المدخل العام للتعريف بالبحث

1. إشكالية البحث:

وكما هو معروف أن الإنسان الذي يعمل بصحة جيدة وبجسم متكامل يعمل بعقل متفتح وناجح لأن العقل السليم في الجسم السليم، لهذا فإن الخبراء والمتخصصين يرون أن النشاط الرياضي بصفة عامة والنشاط الترويحي يستطيع أن يسهم بدرجة كبيرة في تنمية المواهب وصقلها وإظهار إبداعاتهم بما يخدم المجتمع.

يؤكد العلماء أن النشاط الرياضي هو ممارسة عملية تظهر نتائجها في الأداء العملي التطبيقي وتحتاج إلى تفكير مقترن بالتنفيذ وهذا ما يحقق الرفاهية النفسية ومن هنا تبرز مشكلة البحث وتساؤلها العام: هل يوجد علاقة بين ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية والرفاهية النفسية لدى عينة من من موظفي الحماية المدنية؟

وقد تم استنباط تساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل يوجد مستوى متوسط من النشاط الرياضي الترويحي لدى موظفي الحماية المدنية؟
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والتقدير الإيجابي للذات لديهم؟
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والعلاقات الاجتماعية لديهم؟
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والصحة البدنية لديهم؟
- ✓ هل توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والسعادة النفسية لديهم؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية لممارسي الانشطة الرياضية الترويحية والرفاهية النفسية لدى عينة من موظفي الحماية المدنية؟

الفرضيات الجزئية:

- ✓ يوجد مستوى متوسط من النشاط الرياضي الترويحي لدى موظفي الحماية المدنية.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والتقدير الإيجابي للذات لديهم.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والعلاقات الاجتماعية لديهم.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والصحة البدنية لديهم.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة معنوية لدى ممارسي النشاط الرياضي الترويحي من موظفي الحماية المدنية والسعادة النفسية لديهم.

3. أهمية البحث

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله بالدراسة وهو النشاط الرياضي الترويحي وعلاقته الرفاهية النفسية لدى موظفي الحماية المدنية.

في هذه الدراسة نسلط الضوء على أهمية النشاط البدني الترويحي في تحقيق الرفاهية النفسية لدى موظفي الحماية المدنية، ونحاول الوصول الى فهم العلاقة بينهما ويمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

يعتبر النشاط البدني الترويحي ذا قيمة تروبية اجتماعية ينصح به، وهذا البحث يركز بالدرجة الاولى الى ايلاء أهمية كبرى للنشاط البدني الترويحي في تنمية والرفاهية النفسية لدى عينة من موظفي الحماية المدنية.

يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الهامة والجديرة بالبحث نظرا لاهمية الفئة المدروسة في هيئة الحماية المدنية.

4. اهداف البحث:

- نهدف من خلال هذا البحث إلى:
- ✓ الكشف عن العلاقة بين النشاط البدني الترويحي والرفاهية النفسية لدى عينة من من موظفي الحماية المدنية.
 - ✓ معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتقدير الإيجابي للذات لدى موظفي الحماية المدنية
 - ✓ معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والعلاقات الاجتماعية لدى موظفي الحماية المدنية

- ✓ معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والصحة البدنية لدى موظفي الحماية المدنية
- ✓ معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والسعادة النفسية لدى موظفي الحماية المدنية

5. أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ القيمة العلمية لموضوع البحث.
- ✓ يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.
- ✓ قلة الدراسات والبحوث العلمية في هذا الموضوع بالأخص.
- ✓ الفائدة العلمية التي يحملها هذا الموضوع في البحث العلمي.
- ✓ الميل والرغبة الشخصية في انجاز هذه الدراسة.

6. تحديد المفاهيم الإجرائية:

يعتبر تحديد المفاهيم من أهم الخطوات نظرا لتداخل معاني بعض المفاهيم وفضفاضيتها، وتمايز بعضها الآخر مما اضطرنا إلى تحديد مفاهيم بحثنا على النحو التالي :

6.1. الترويح:

لغة: تدورمادة (روح) في اللغة حول معاني: السعة، والفسحة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال السرور على النفس، والانتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقاً منه ونحو ذلك .

إصطلاحا: يعرفه "إسحاق يعقوب": "الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال الوقت الحر أو وقت الفراغ.

- ويعرفه خبراء رعاية الشباب بأنه " نشاط تلقائي مقصود لذاته، وليس للكسب المادي، يزاول في أوقات الفراغ، لتنمية ملكات الفرد رياضيا، اجتماعيا، وذهنيا .

(حطاب ، 1980 ، ص14)

ويعرفه "جورج فريدمان وبيار ناضيل" بأنه " جملة من الاهتمامات التي يخلد إليها الفرد عن طيبة خاطر للراحة أو التسلية، أو لتنمية مساهماته الاجتماعية الطوعية، ومعلوماته، أو تكوينه المرتفع، بعد أن يكون قد تخلص من جميع التزاماته المهنية والعائلية والاجتماعية .

(فريدمان ، 1985 ، ص423)

ج-اجرائيا:

الدرجة المتحصل عليها من خلال استجابات المفحوصين على استبيان النشاط البدني الترويجي.

6.2. الرفاهية النفسية:

« بأنها شعور بالرضا عن الحياة وطمأنينة النفس وتحقيق أو تقدير الذات.

(مايكل أرجايل، 1997)

والرفاهية النفسية حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية والنفسية، و وجود أهداف محددة، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعليم والنجاح الدراضي والمستقبل المهني، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسري، والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

(الجندي، ص26، 2009)

التعريف الاجرائي:

الرفاهية النفسية هي الشعور بها والتعبير عنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر الرفاهية النفسية من شخص إلى آخر، ونقصد بها في بحثنا انها أحد مكونات جودة الحياة.

الفصل الأول :
الأدبيات
النظرية

المبحث الأول: الإطار النظري

تمهيد

يتحدد اتجاه الحضارة وتقدمها في كيفية استغلال الشعوب لوقت الفراغ ، فيصيبها التقدم إذ انشغل الناس في الإبداع والابتكار والإنشاء في وقت الفراغ ، ويبدأ النظام الاجتماعي في الانحلال والتفكك والتعثر إذ انغمس الناس في نشاط هدام عديم المنفعة .

لقد لعب الترويح دورا هاما في حياة المجتمعات حيث أن ظاهرة كل من الفراغ والترويح أصبحت تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كما بدأ الاهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد.

وعليه سنقوم في هذا الفصل بالتعرض للتطور التاريخي للوقت الحر والترويح ، كما سنتحدث عن أهم نظرياته ، وأهميته بعدها سنتحدث عن أهداف الترويح بعدها عن أهم الأنشطة الترويحية وأنواعها ثم بعد ذلك نختم هذا الفصل إلى الطفولة المبكرة وحاجتها للترويح.

1. ماهية اللعب والترويح:

1.1. مفهوم اللعب:

اللعب ساحة سحرية تحتوي العالم بأسره ، فهو كل ما يقوم به الطفل طوال يومه باستثناء النوم، وهو وسيلة الطفل في إدراك العالم المحيط، ووسيلة لاستكشاف ذاته وقدرته المتنامية، أداة دافعة للنمو تتضمن أنشطة تربية كافة العمليات العقلية، وسيلة للتحرر من التمرکز حول الذات ، وسيلة تعلم فعالة ، تنمي كافة المهارات الحسية والحركية والاجتماعية واللغوية والمعرفية والانفعالية وحتى الابداعية، وهو كذلك ساحة لتفريغ الانفعالات .

(السيد، 2001، ص75).

ويعد اللعب الشكل الجوهرى للتواصل بالنسبة للطفل، حيث أنه خبرة تلقائية مستمدة من الحياة تدور في إطار زمني ومكاني، فضلا عن كونه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال والأحجام، وكل العالم الذي يحيط بهم، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للذوات والخامات وكل ذلك للتعبير عن أفكارهم للتواصل مع مشاعرهم ومع الآخرين .

إن تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل إنه أمر في غاية الصعوبة فهناك مفاهيم وآراء متعددة بتعدد العلماء والفلاسفة والتربويين، ولقد حاول هؤلاء التصدي لمفهوم اللعب ودوره في تربية الطفل ما قبل المدرسة الابتدائية، غلا أن هناك إجماعا على أهمية اللعب وإسهاماته في مرحلة الطفولة، ويؤكد الكثير منهم أن اللعب عمل جاد، بالرغم من أن العمل الجاد يعد في نظر الكثيرين نقيض ما عرف به اللعب، وقد تكون هذه الطريقة متعمدة من جانب علماء التربية لجذب الانتباه إلى المعنى الحقيقي للعب.

(محمد، 1986 ، ص 106).

ويمكن الإشارة إلى مفهوم اللعب بأنه " ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخيا ونع مستقل من أنواع النشاط للطفل كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات واللهو ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة وعنصرنا لثقافة الشعوب.

(ريسان ، 2000 ، ص11).

فضلا عن ذلك فإنه نشاط حر، يأتي به الطفل طواعية أو بإيعاز من الكبار يقضي فيه وقتا سارا وليس به من وجهة كون الطفل ليس له من هدف سوى الاستمتاع به لذاته.

(الطلحان ، 1989 ، ص 209).

كما يمكن الإشارة إلى مفهوم اللعب بأنه "نشاط موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بالسرعة والخفة والارتباط بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه، وبهذا يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلى الاستمتاع .

(بلكيس ، 1982 ، ص 15).

ويرى الباحث أن مفهوم اللعب ليس فقط كونه وسيلة للتربية البدنية أو لقضاء وقت الفراغ والاستمتاع بل يتعدى مفهوم اللعب إلى أكثر من ذلك كونه عاملا مهما من العوامل التي تؤثر في التنشئة الاجتماعية للطفل وتكوين مقومات شخصيته بأبعادها كافة لذلك يمكن اعتبار اللعب حقيقة ضرورية لنمو الطفل من الناحية العقلية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية.

ويمكن تقسيم اللعب إلى نوعين، هما اللعب الفعال واللعب غير الفعال ففي اللعب الفعال يحصل الطفل على المتعة مما يقوم به مباشرة، سواء كان ركضا أو رسما أو تكوين نماذج من طين، بينما في اللعب غير الفعال تشتق المتعة من مراقبة نشاطات الآخرين، فالطفل يستمتع بمشاهدة الأطفال الآخرين وهم يلعبون، أو مشاهدة الناس والحيوانات في التلفاز أو التطلع إلى الأشياء الهزيلة، كل ذلك يعد لعبا لا يتطلب إلا جهدا قليلا من قبل الطفل والأطفال في كل الأعمار يشاركون في كلا النوعين من الألعاب، وإن نسبة الوقت المخصص لكل منها لاتعتمد على عمر الطفل فقط، بل على صحته وعلى المتعة التي يحصل عليها من كل نوع منها أيضا، ورغم ما يشاع من أن اللعب الفعال يسود في الطفولة الأولى، وأن اللعب غير الفعال يسود في فترة متأخرة من حياة الطفل ، فإن ذلك لا يصح دائما . فالطفل الصغير قد يفضل التلفاز على اللعب الفعال، لأنه لم يتعلم بعد كيف يمارس الألعاب التي يقوم بها أقرانه في نفس سنه، فإذا تعلم أن يلعب ما يلعبه أقرانه فإن اهتمامه في اللعب الفعال يحول انتباهه عن التلفاز أو مراقبة ألعاب الناس وتسليتهم.

(الزوبعي ، 2001 ، ص 159).

1.2. خصائص اللعب:

تتمثل خصائص اللعب فيما يأتي:

- ✓ أن الفرد يبدأ اللعب بمبادرة فردية أو بدعوة من الآخرين.
- ✓ إن الذي يدفع الفرد إلى اللعب هو رغباته وحاجاته، إذ أن اللعب يشبع رغبة داخلية فهو لا يفرض على الفرد كما أنه لا يلبي نداء داخليا.
- ✓ أن اللعب يتطلب مشاركة الفرد وبذله مجهودا عقليا وجسديا فليس من اللعب مشاهدة اللاعبين، كما أن أي لعب يحتاج إلى بذل مجهود بدني وفق متطلبات التفكير العقلي .
- ✓ اللعب عمل كلي يتألف من أجزاء (السباحة ،الكرة بأنواعها، لعبة الشطرنج) كل منها يتكون من عدة أعمال مترابطة تؤدي إلى نهاية كما أنها ذات بداية .
- ✓ إن اللعب لا يهدف إلى كسب مادي أصلا وإنما يهدف إلى الاستمتاع .
- ✓ اللعب يؤدي إلى تعميق الخبرات لدى الفرد ومن ثم تحقيق مطالب النمو، فمن المعروف أن أكثر الخبرات أثرا في حياتنا واستبقاء وتعظيما هي التي نتوجه إليها بمحض اختيارنا ونسر عند ممارستها .
- ✓ اللعب استتار جيد للفراغ، فهو يأتي بعد قضاء العمل والراحة ليلبي رغبة الفرد في بذل الجهد.

(حنورة، 1996، ص32).

ويمكن التعبير عن الخصائص السابقة بالشكل التالي :



الشكل رقم 01 يوضح خصائص اللعب .

1.3. أهمية اللعب: ترجع أهمية اللعب إلى الحقائق التالية :

✓ أن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الطفل لمزاولة اللعبة باعتبار أن اللعبة ظاهرة طبيعية ونشاط غريزي.

✓ أن الطفل في يجد في اللعبة فرصة للحركة والنشاط والتعبير عن النفس بما يحقق له المرح والسرور والسعادة والاستمتاع.

✓ أنه يشبع حاجة أساسية للطفل لاكتساب الخبرة ووسيلة لاستنفاد الطاقة الزائدة .

(خطاب ، 1964 ، ص 15-16).

✓ ينفس عن التوتر الجسمي والانفعالي عند الطفل.

✓ يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .

✓ يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعلم، فالتعلم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .

(عدنان ، 1980 ، ص 27).

✓ للعب تأثير مباشر في تكوين الشخصية المتزنة للطفل وتمييزها وهو الغرض الأساسي للعب المنظم، إذ

يساعد اللعب المنظم بقدر وافر في تقوية الجسم وتحسين الصحة العامة، ويساهم في المساعدة على النمو العقلي والخلقي وإتاحة الفرص للتعبير الجماعي.

(خطاب ، 1964 ، ص 16).

✓ له أثر في تنمية الشخصية الاجتماعية واللعب مع الجماعة يعتبر سر حياة الطفل.

2. الترويح:

2.1. تعريف الترويح:

لغة: تدور مادة (روح) في اللغة حول معاني: السعة، والفسحة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال

السرور على النفس، والانتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقاً منه ونحو ذلك.

إصطلاحاً: يعرفه "إسحاق يعقوب": "الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال الوقت الحر أو وقت الفراغ.

(يعقوب، 1986، ص 18).

ويعرفه خبراء رعاية الشباب بأنه "نشاط تلقائي مقصود لذاته، وليس للكسب المادي، يزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد رياضياً، اجتماعياً، وذهنياً.

(خطاب، 1980، ص 14).

-ويعرفه "جورج فريدمان وبيار ناضيل" بأنه "جملة من الاهتمامات التي يخلد إليها الفرد عن طيبة خاطر للراحة أو التسلية، أو لتنمية مساهماته الاجتماعية الطوعية، ومعلوماته، أو تكوينه المرتفع، بعد أن يكون قد تخلص من جميع التزاماته المهنية والعائلية والاجتماعية.

(فريدمان، 1985، ص 423).

2.3. الوقت الحر والترويح :

إن الوضع الحالي للترويح جاء نتيجة لإسهام العديد من الدول سواء في أوروبا أو أمريكا أو آسيا، وسوف نتطرق إلى بعض الأمثلة التي توضح النمو الذي حدث في ميدان الترويح في أوروبا.

قادت ألمانيا والسويد وانجلترا قارة أوروبا في تطوير حركة الترويح، ففي ألمانيا قدم "جوهان بيداو" مدرسة نموذجية أسماها معهد محبة الإنسانية، وكان للنشاط الترويحي دوراً هاماً في برنامجها اليومي، حيث كانت هذه أول مدرسة في أوروبا الحديثة سمحت بالتحاق الأطفال في مختلف طبقات المجتمع، وقدمت لهم برنامجاً شاملاً كانت للرياضة والترويح دوراً هاماً في المنهاج.

(خطاب، 1964، ص 37)

وقد اتضحت فكرة الترويح واتسعت بعد الحرب العالمية الأولى، وكان الفضل الكبير للألمان بإنشاء حركة بيوت الشباب، التي لها دور كبير الأثر في تنظيم نشاطات ترويحية هامة في جميع أنحاء العالم، ومن

الحركات الترويحية الهامة التي تأسست في انجلترا حركة "الكشف والكشافة"، لذلك فوقت الفراغ إنما هو نظام ضمن النسيج الاجتماعي القائم في المجتمع وهو مفردة ضمن المنظومة الاجتماعية.

(قريني ، 1996 ، ص 174).

من كل هذا نستنتج ،أنه مما لا شك فيه أن التقدم العلمي في بعض المجالات ساعد على زيادة وقت الفراغ، وتبلور كمشكلة تتطلب المواجهة وتتطلب المتابعة والحل من طرف المتتبعين بهذا المجال، لذلك فإننا نلمس هذا التقدم الهائل في كل ما يدور حولنا من وسائل الاتصال، سواء المباشرة منها وغير المباشرة، وهكذا فإن إضاعة أوقات الفراغ في أيامنا هذه تحولت إلى إضاعة كبرى .

(ماكبرايد ، 1981 ، ص 174).

3. نظريات الترويح:

إن الحديث عن نظريات الترويح وأوقات الفراغ، يعني أن هناك اتجاهات يجب أن يتجه إليها تنظيم هذه الأوقات، يمكن الاستفادة منه في الترفيه عن الفرد وتنمية شخصيته، من ناحية وتحقيق التقدم الاجتماعي وتجنب عوامل التدهور والانحلال من ناحية أخرى، لهذا وجب النظر إلى بعض النظريات التي أثرت بصدد وظيفة النشاط الترويحي بوجه عام ، ومعرفة ما يؤدي من وظائف في حياة الإنسان. وهناك عدة نظريات تفسر الترويح وهي:

3.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر وشيلر)

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

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

(خطاب ، 1964، ص 56 - 57).

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والإجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها.

3.2 نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو

الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

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

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

3.3 نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما

هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلآخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارل جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان.

(درويش ، 1990 ، ص 227).

3.4 نظرية الترويح: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن

الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها إزالة الإرهاق والتعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة والاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ ... الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق المزعجة.

3.5 نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في

أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماماً يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

3.6 نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية تظهر طبيعية خلال مراحل نموه .

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

3.7 نظرية التعبير الذاتي: وهي من بين النظريات الحديثة صاحبها "بيرنارد ماسون" والذي يذكر بأن الإنسان مخلوق نشط بطبعه ، وأن تركيبته جسمه الفيزيولوجية تفرض بعض القيود على نشاطه ، يضاف إلى أن درجة لياقته البدنية تؤثر إلى حد كبير في أنواع النشاط الذي يستطيع ممارسته وأن ميولاته الاجتماعية ماهي إلا نتيجة لاحتياجات جسمه الفيزيولوجية واستجاباته واتجاهاته التي تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

3.8 نظرية الاتصال الاجتماعي: تقول هذه النظرية أن الإنسان يولد من أبوين هما أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة وطابع معينين ، وعلى هذا فإن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ومن الطبيعي جدا أن يمارس الفرد نفس الألعاب التي يمارسها سائر أفراد جماعته ، فمثلا في المجر يمارسون كرة القدم وفي اسبانيا يمارسون مصارعة الثيران.

(خطاب، 1964، ص 21).

3.9 نظرية التعبير الحضاري: تقول هذه النظرية أن اللعب أو الترويح ماهو إلا مظهر للنمط الاجتماعي لحياة الشعوب ومظهر من مظاهر الحضارة ، كما تقر هذه النظرية أن كل من اللعب والترويح لم يتطور ويتقدم ولم يصبح بالحالة التي وصل إليها إلا لأنه يعبر عن حياة الأفراد والجماعات والمجتمعات والتي يعبر عن عاداتها وقيمها وثقافتها وحضارتها .

تمهيد:

تعد الرفاهية النفسية من المفاهيم المهمة والاساسية المتصلة بشخصية الفرد وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي و الاجتماعي، والصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من المرض العقلي والنفسي فقط ، و انما هي فوق ذلك الاكتمال النفسي و الجسمي والاجتماعي لدى الفرد، انطلاقا من توافقه النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدها و تقبل الفرد لذاته، و تقبل الاخرين له، بحيث يترتب عن هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية.

1. تعريف الرفاهية النفسية :

أ- لغة :

ورد في المعجم الوسيط (1998، 1047) : ان يسلك المرء مسلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك.

(ابراهيم، 1998 ، ص1047)

وعند ابراهيم منظور : وفق الشيء ملاءمة وقد وافقه واتفق معه توافقا.

(ابن منظور، 2000، ص262)

أ- اصطلاحا:

الرفاهية النفسية هو: قدرة الكائن الحي على مواجهة الظروف البيئية من تغيرات بحيث يشبع حاجاته ومن ثم يحافظ على حياته.

(شاذلي، 2001 ، ص 49)

ولقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف، الذي يدل على البقاء البيولوجي للفرد و أطلقوا عليها الرفاهية الذي يقصد به البقاء السيكولوجي الاجتماعي للفرد.

كما ان الرفاهية النفسية هي: تلك التغيرات في سلوك الفرد التي يقتضيها اشباع الحاجات و مواجهة المتطلبات حتى يستطيع ان يقوم بعلاقات مع البيئة.

(شاذلي، 1999 ، ص 55)

و من خلال التعريف السابق الذكر يتركز مفهوم التوافق على التغيرات المختلفة في سلوك الفرد الناتجة عن سعيه الدائم لأشباع حاجاته لهدف اقامة علاقات متوافقة مع البيئة، و هناك من يرى الرفاهية النفسية هو: تعديل في الكائن بحيث يتلاءم مع الظروف او احداث تعديل في البيئة او يعدل الكائن الحي بعضا منه بعضا من البيئة لاعادة حالة التوازن.

(شاذلي، 2001 ، ص 49)

و يأتي شافر shafer (1955) ليقول ان : الرفاهية النفسية هو تعديل الفرد لسلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركز الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على اشباع تلك الحاجات ، و لابد ان يكون التوافق مرنا اي القدرة على الاستجابة المتنوعة بما يلئم المواقف المختلفة.

والرفاهية النفسية عملية ديناميكية تتناول السلوك و البيئة (الطبيعية و الاجتماعية) بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن اشاع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة .
و يقول صلاح مخيمر (1978) عن الرفاهية النفسية (انه يتطلب من الفرد اما تضحية بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي ، و ثمنا للسلام الاجتماعي ، او تتضمن تثبث الفرد بذاتيته و فرضها على العالم الخارجي ، فاذا فشل أصبح عصبيا و اذا نجح كان عبقريا).

(زهان، 1987 ، ص ، 27)

ولا يخفي على الدارسين لعلم النفس ان الرفاهية النفسية يعتبر من المفاهيم المركزية في علم النفس، حيث يعتبر على النفس بكل فروعها دراسة في عمليات التوافق، و انه العلم الذي يدرس توافق الفرد مع مواقف حياته التي تمليها عليه طبيعة الانسان في استجاباتها لمواقف الحياة .

(زهان، 1988 ، ص، 29).

و التوافق هو مفهوم محوري في علم النفس بصفة عامة ، و بالخصوص في الصحة النفسية.

فالملاحظ ان جل سلوكيات الفرد هي محاولات و مساعي من جانبه لجلب الرفاهية لنفسه سواء كان توافقا نفسيا أو اجتماعيا او توافقا بيولوجيا، و كما ان مظاهر الاضطراب عند هذا الفرد ما هي الا تعبيراً عن سوء التوافق.

و التوافق ايضا هو (وجود علاقة منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على اشباع معظم حاجات الفرد و تلبية معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية ، و عليه يتضمن التوافق التباينات و التغيرات في السلوك و التي تكون ضرورية حتى يتم الاشباع في اطار العلاقة المنسجمة مع البيئة).

(شاذلي ، 1999 ، ص 55)

و تتميز عملية التوافق بالاستمرارية اذ انه على الفرد ان يدخل معترك المشاكل التي تحتاج الى سلوك مناسب يؤدي الى الاتزان و الاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة ، فهو اذا (الطريقة التي بواسطتها يصبح الشخص اكثر كفاءة في علاقته مع بيئته).

(اباضة ، 1999 ، ص 15)

وفي حالة ما اذا تعارضت ميولات الفرد مع بيئته سيشفى في سبيل ارضاء دوافعه حتما ، و في نظرنا ان اقرب المفاهيم الدالة على الرفاهية النفسية هو المفهوم الذي يربط الرفاهية النفسية بالصحة النفسية حيث الصحة النفسية تعتبر عملية توافق نفسي ، و نجاح الاساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة الرفاهية النفسية تحدد لنا ما اذا كان التوافق سليما او غير سليم ، فالرفاهية النفسية السليم هو قلب الصحة النفسية).

(زهران، 1987 ص 27).

5- الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية (well-being) من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الايجابي خلال العقود الماضية ويذكر دينر (2000) وهو من أكبر الباحثين في موضوع الرفاهية ان معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية مازالت أولية، وإبتداء من عام 1938 إلى 2003 كان هناك (138) دراسة عالمية تناولت الرفاهية ، وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته فبعضهم يعده مرادفا للسعادة وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل أو طيب العيش وبعضهم يراه مرادفا لجودة

الحياة، وإضافة لمصطلح الوجود الأفضل يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي وحسن الحال والتتعم الذاتي والحياة الطيبة و الرفاهية النفسية وغيره (أحمد علي، ص 494).

فشعور العامل بالرفاهية النفسية له أهمية كبيرة جدا ونتائج إيجابية تعود عليه وعلى المنظمة على حد سواء وفي المقابل غيابه سيؤثر بالسلب على كلاهما، فمن خلال ما سبق ذكره سنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف أكثر وبالتفصيل على مفهوم الرفاهية النفسية وأهم المداخل النظرية التي تناولته والأبعاد الأساسية المكونة له، وفي ما تتمثل أبرز العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية .

5-1-1 تعريف الرفاهية النفسية : Well-being

لغة: في اللغة العربية يقصد بكلمة well-being من الناحية اللغوية: خير، صالح، رفاهة، سعادة وهذا ما أشار إليه (البعلبكي، البعلبكي منير، 2008) أما في قاموس علم النفس: انشراح، رفاهة، سعادة (خوري، 2019، ص 30)

- اصطلاحا:

اختلف الباحثون في تعريف الرفاهية كل حسب مساره و منطلقاته ولن نجد له تعريف موحد، إلا أن هذا لا يمنع من وجود عناصر مشتركة بين مختلف هذه التعاريف وفي هذا الصدد تعرف مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية الرفاهية بأنه: "نتيجة إيجابية لها مغزى عند الناس وكثير من قطاعات المجتمع، فهي المؤشر الذي يوضح لنا ما إذا كان الناس يرون أن حياتهم تسير على ما يرام". و الرفاهية النفسية حسب (office of National statistics , 2019) على أنه: "مدى ما يشعر به المرء من سعادة ورضا و مدى قدرته على إطلاق كامل قدراته، فنجد على سبيل المثال أن جدول مقاييس الرفاهية الوطني في المملكة المتحدة يدرج ضمن تعريفه للرفاه الشخصي أنه شعور المرء بالرضا عن حياته وشعوره بأن ما يقوم به في حياته يستحق العناء من أجله، بجانب مشاعره الإيجابية والسلبية".

5-1-1 تعريف الرفاهية الوظيفي:

هو مجموعة من البرامج والمبادرات والخدمات التي تهدف لتعزيز وتحسين الصحة النفسية والجسدية والعقلية للموظفين لما تمثله من أهمية في تطوير سلوكهم وأداءهم الوظيفي وإنتاجيتهم وتحسين دافعيّتهم للعمل، مما ينعكس إيجابا على سعادتهم وولائهم وانتماؤهم المؤسسي، حيث يمكن تحقيق الرفاهية الوظيفي من خلال بيئة عمل سعيدة وإيجابية.

تتأثر سعادة الموظفين إلى حد كبير بطبيعة العمل وجودة الوقت الذي يمضونه في مكان العمل، حيث تدعم بيئة العمل السعيدة والايجابية وبرامج الرفاهية الوظيفي أداء الموظفين وكفاءتهم، وتعزز الثقافة

الإيجابية التي تتسم بها بيئة العمل مما ينعكس إيجابيا على قدرة الجهات على الحفاظ على موظفيها وقدرتهم على الابتكار وتعزيز سعادتهم وتناغمهم في بيئة. (الهيئة الاتحادية للموارد البشرية، 2017، ص، 5)

2-1-5 مداخل دراسة الرفاهية النفسية :

لقد أدى الاهتمام الواسع في الجوانب الإيجابية للصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية ومؤشراتها، إذ ظهر العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم، وقد ميز ريان و ديسي (2001) بين مدخلين متميزين للرفاهية هما:

المدخل الذاتي :

يركز هذا المدخل على السعادة و السرور، ويعرف الرفاهية بـ من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية، ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، ووفقا لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الرفاهية (الرفاهية) من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة، والأهداف المجزية تماشيا مع القيم الفردية، وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي على هذا تشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى " تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم"، وتشمل مكونات معرفية ووجدانية، إذ يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد عن حياتهم عموما، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات والانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأفراد (Burrusetal, 2102).

المدخل النفسية أو تعبئة الطاقات :

يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويعرف الرفاهية بأنها "توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات"، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية النفسية، ويشير هذا المنحى إلى أن الرفاهية متميزة على السرور والسعادة بحد ذاتها، فالأهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي لا يتم النظر لها على أنها مفيدة بالضرورة لنمو الأفراد وتطورهم، وبدلا من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على السعادة في المقام الأول، فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة، والارتباط المتجذر في الذات (Lundqvist, 2011, 110). وعلى هذا ترتبط الرفاهية في ضوء هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد،

2-5- تعريف أبعاد الرفاهية النفسية :

يتكون الرفاهية النفسية طبقا لنموذج "كارول ريف" والذي يندرج تحت مدخل "السعادة" من ستة عوامل أو أبعاد أساسية مرتبطة بعضها ببعض وهي كالآتي:

الاستقلالية:

تعرف كارول ريف (1989), و كارول ريف وبيرتون سينجر (1998), و كارول ريف وآخرين (2004) أن الاستقلالية تعني: " الشعور باستقلال وتفرّد الذات, وأن يكون الفرد قادر على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية, والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلى تفرّد الذات self détermination وتقرير المصير".

3-4/ العلاقات الاجتماعية والايجابية بالآخرين : Positive Relationship with others

تشير كارول ريف, كارول ريف وبيرتون سينجر: " أن العلاقات الايجابية بالآخرين من أهم مؤشرات و معالم الصحة النفسية و الرفاهية النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات البين شخصية الدافئة والموثوق فيها, فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية, كما أنهم يمتلكون صدقات حميمة وهي أحد محركات النضج.) شند وآخرون, 2013, ص 676 .

5-3-العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية :

الفروق الفردية: يختلف مفهوم الرفاهية من شخص إلى شخص آخر تبعاً لاختلاف العوامل الوراثية بين الأفراد و أنماط الشخصية, وعلى سبيل المثال العوامل الكبرى للشخصية " لكوستا " وذكرت " ماكري " بأن الانبساط ارتبط بشكل ايجابي مع الرفاهية , في حين أن العصابية مرتبط باتساق معها, بمعنى أنها تتأثر بالتجارب السلبية مما يؤثر بدوره على مزاج الفرد , علاوة على ذلك أثبتت دراسة شيلدون وآخرون (1997) العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى والرفاهية النفسية , وأن زيادة التباين في مواقف الأفراد من الصفات عبر الأدوار (الطلاب, الأطفال, الأصدقاء...) كان مرتبطاً بانخفاض الرفاهية العام. حيث افترض شيلدون أن الناس تتخلى عن خصائصها و سماتها الأصلية داخل أدوار الحياة.

المحتوى الفكري لدى الأفراد: ركزت الدراسات على الفروق بين الناس الذين لديهم رفاه نفسي عالي ورفاه نفسي منخفض كما في دراسة " تاكر " (1998) حيث أثبتت هذه الدراسات أن الناس ذوي الرفاهية النفسية العالي يتميزون بالميل إلى تفسير الأحداث و خبرات الحياة بصورة أكثر إيجابية لتكون أقل استجابة لردود الفعل السلبية, هؤلاء الأشخاص لديهم صفات تعزيز الذات بشكل أكبر من الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الرفاهية النفسية .

العواطف: العديد من البحوث المعاصرة اهتمت بدور العاطفة في الرفاهية النفسية لدى الأفراد, وقد أوردت (" باروت" 1993) أن العواطف ليس شعور إيجابي بحد ذاته بل هو إلى أي مدى يستطيع أن يعمل الفرد بشكل كامل تحت بعض الظروف الضاغطة كرفاه أحد أفراد أسرته, فعندما يعمل الفرد بشكل كامل يكون في نهاية المطاف يتمتع بمستوى أعلى من الرفاهية النفسية, كما أثبتت دراسة (" كوبر" 1998) أن قمع أو

كبت العواطف له آثار نفسية وجسدية، ووجدت أن الناس الذين يميلون إلى كبت عواطفهم يكون لديهم شعور برفاه أقل والعكس صحيح، فالانكشاف العاطفي يساعد على تعزيز مفهوم الرفاهية لدى الأفراد.

الصحة الجسدية: تعتبر الصحة الجسمية من أهم العوامل المؤثرة على مفهوم الرفاهية النفسية لدى الأفراد، فوجود المرض قد يزيد من السلبية بطريقة مباشرة، علاوة على ذلك غالباً ما يؤدي المرض للقيود الوظيفية والتي يمكن أن تقلل من فرص التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة الذي بدوره يساعد على انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لديهم، ووجد " ريان " و آخرون 1997 أن العوامل النفسية لها ارتباط قوي بالحيوية الذاتية الإيجابية وأنها تتأثر بالأعراض الجسدية للأمراض المختلفة.

الثروة والمال: اهتم الباحثين اهتمام واسع النطاق بالعلاقة فيما بين الثروة والسعادة والرفاهية النفسية، وأن الحصول على الثروة والمال له دور في زيادة درجة الرفاهية النفسية لدى الأفراد أم لا؟ (فهاد المري، 2018، ص 348)

5-5- عواقب انخفاض مستويات الصحة والرفاه النفسي في العمل:

- يمكن أن يؤدي الإجهاد المرتبط بالعمل جنباً إلى جنب مع الضغط في الحياة اليومية إلى نتائج جسدية وعاطفية ضارة أو سلبية بسبب الزيادة الجسدية والمطالب العقلية المفروضة على جسم الإنسان وعقله حسب (Cartwright & Cooper , 1994).

- يجب أن تصبح صحة العمال ورفاههم أكثر أهمية أيضاً بسبب الوعي المتزايد بأن العناصر الأخرى في مكان العمل تشكل مخاطر للعمال , على سبيل المثال تفاوت خصائص مكان العمل في الممارسات الصحية والسلامة من قبل المنظمة حسب (Patterson, 1997).

- يمكن أن يكون للقضايا المرتبطة بتصميم بيئة العمل الأساسية عواقب كبيرة على العمال تهديدات أخرى محتملة في مكان العمل (Hornstein , 1996)

- تعتبر الصحة النفسية والرفاه النفسي مهمان أيضاً بسبب نتائجهما, فقد أدرك الباحثون والمديرون ذلك بشكل عام بأنه يمكن أن تؤثر الصحة والعافية على كل من العمال والمنظمات بشكل سلبي, فعلى سبيل المثال العمال الذين يعانون من سوء الصحة والرفاه النفسي في العمل قد تكون إنتاجيتهم أقل ويتخذون قرارات ذات جودة وفعالية أقل, ويكونون أكثر عرضة للتغيب عن العمل).

- يمكن أن يكون للعوامل التي تؤثر على صحة الموظف ورفاهيته أهمية كبيرة في التأثير على الصحة المالية والربحية للمنظمة (Cooper & Cartwright , 1994). ويمكن أن يأتي هذا من التكاليف المالية المباشرة وغير المباشرة بدءاً من السلوكيات غير قادرة على التكيف التي أظهرها الموظفون، وحسب المعلومات الواردة أدت التكلفة الإجمالية للإجهاد في المنظمات الأمريكية إلى التغيب وانخفاض الإنتاجية،

ومطالبات التعويض والتأمين، والنفقات الطبية المباشرة كلفت أكثر من 150 مليار دولار في السنة، إذا من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول بأن سوء الصحة وانخفاض مستوى الرفاه النفسي لدى العمال سيؤدي حتماً إلى نتائج سلبية وعواقب وخيمة عليهم وعلى المنظمة على حد سواء، فبالنسبة للفرد ستؤثر عليه من الناحية الجسمية والعقلية والنفسية وحتى في علاقاته الاجتماعية داخل المنظمة وبالتالي ظهور سلوكيات سلبية في العمل. فنجد على سبيل المثال ارتفاع الضغط الدموي والسكري من كثرة الضغوط والإجهاد في العمل، الإرهاق والتعب الشديد، الاكتئاب، القلق، التوتر، نقص التركيز وتشتت الانتباه، بالإضافة إلى وجود علاقات سيئة بين العمال وبين الرؤساء، وكذلك ظهور سلوكيات سلبية في العمل مثل العنف والصراعات التنظيمية، هذا من جهة ومن جهة أخرى نلاحظ أن شعور العامل بمستوى منخفض في الرفاه النفسي سوف ينقص من مستوى أداءه والرضا عن عمله، وبالتالي على مستوى وجوده إنتاجه في المنظمة، وزيادة على ذلك سيؤدي إلى كثرة التغيب والإهمال، وهذا ما يجعل المنظمة لا تصل إلى تحقيق أهدافها المرسومة .

تحسين وتعزيز الصحة والرفاه النفسي في العمل:

هناك عدد متزايد من المنظمات الأمريكية نفذت برامج تهدف إلى تحسين السلامة في مكان العمل، وجزء صغير منها برامج لتعزيز الصحة وتحسينها. ووجدت الدراسات التي أجريت في الثمانينيات أن نسبة 1.21 % إلى 6.37 % من المنظمات الأمريكية لديها نوع من البرامج المتاحة التي تقدم مجموعة متنوعة من الخدمات تحت مظلة تعزيز الصحة) .

يخدم كل من الموظفين والمنظمة نفسها على وجه الخصوص من خلال انخفاض تكاليف التأمين الصحي، وتشمل هذه المبادرات أو التدخلات مجموعة من الأنشطة التعليمية والتنظيمية والبيئية على سبيل المثال: فحص الثقافة الصحية والتمارين الرياضية واللياقة البدنية، وإدارة الإجهاد، فعلى سبيل المثال لا الحصر تهدف إلى تسهيل صحة الموظفين وعائلاتهم من خلال تغيير نمط الحياة والسلوك شملت فوائد هذه البرامج تحسين صحة الموظفين ولياقتهم وخفض التكاليف الطبية والعجز، وتقليل التغيب عن العمل، والتغيير التنظيمي، وتحسين اليقظة الذهنية للموظفين، والروح المعنوية، والارتباك الوظيفي، وزيادة الإنتاج، وتحسين صورة المنظمة

ومن الناحية البديلة تشارك المنظمات أيضاً في المهنة التقليدية لحماية الصحة من خلال الوقاية من الأمراض المهنية، أو ضمان ظروف عمل مناسبة (Conrad, 1988 b.)، وتشير التقديرات إلى أن 85 % من المنظمات يمكن أن تتجنب جميع الإصابات والوفيات في مكان العمل من خلال التدريب المناسب للموظفين، وتقديم وتطبيق الممارسات الأمنية في مكان العمل، والحصول على الالتزام بها لسلامة العمال . ويمكن التخفيف من الصعوبات عن طريق خدمات الاستشارة وتقديم ترتيبات عمل مرنة وسياسات صديقة

للأسرة، كما دخلت بعض المنظمات مؤخرا في أنشطة أقل تقليدية في جوانب عملهم فقد تضمنت بعض البرامج تعزيز الصحة الجنسية (Weyman , 1997) وتوفير نوع من الدعم الروحي في فيض من المشورة الرعوية

6- مفهوم الحماية المدنية:

ظهرت فكرة الحماية المدنية لأول مرة بصفة تلقائية دون نظام أو قانون ينظمها، وذلك بسبب المخاطر التي كانت تهدد حياة الإنسان، حيث شملت إنقاذ الإنسان والحيوان والممتلكات على حد سواء من الحريق، الزلازل، الفيضانات وغيرها من الكوارث الطبيعية، أو تلك الناجمة عن صنع الإنسان (كالحروب)، في مقدمتها الحربين العالميتين الأولى والثانية وما ترتب عنها من أخطار، فقد دفع كل هذا إلى التفكير في وضع خطة عملية والعمل على تنظيمها وتقنيها لمواجهة مختلف الأخطار والكوارث الكبرى التي يتعرض لها، وفي هذا الإطار فبعد الحرب العالمية الثانية عادت الحماية المدنية كعنصر من عناصر الدفاع المدني .

وهكذا فإن الحماية المدنية رغم كونها نشأت من جراء الحروب، إلا أنها أصبحت لها

شخصية بارزة تلعب دور حتميا في كل بلدان العالم على اختلافها، نظرا للهدف الإنساني الذي تتشده.

6-1- مفهوم الحماية المدنية : يقوم مفهوم الحماية المدنية بشكل عام على توفير الحماية لأفراد المجتمع

وممتلكاتهم، أما طبيعتها ومهامها فتبقى في تغير مستمر حتى تتمكن من مواكبة

التغيرات العصرية والتكنولوجية التي تشهدها المجتمعات، أما تنفيذ مهام الحماية المدنية فتقع على عاتق وزارة الداخلية، ويحدد لها هيكلية خاصة وميزانية منفردة، كما أنها تشتمل على منظومات إدارية وتقنية وعملية لضمان تطبيق مفاهيم الحماية المدنية وأساليبها بين كافة عناصر المجتمع. (عمار بوضياف، 2007، ص 312)

6-2- تعريف الحماية المدنية: هي مؤسسة ذات مرفق عمومي مهامه حماية الأشخاص

والممتلكات، وطبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطورات العصرية والتقنية، وهي مرفق

موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية تتمتع بهيكل خاص وميزانية مستقلة، كما أنها تتمتع بتنظيم إداري تقني وعلمي لضمان التكفل بالمهام الإنسانية المنوطة بها (د. عمار بوضياف، 2007، صفحة 313)

6-3- تعريف أصحاب المهنة للحماية المدنية:

عرفها العقيد سعد بن عودة الراداي: على أنها مجموعة من الإجراءات والأعمال اللازمة لحماية السكان و الممتلكات العامة من الأخطار والكوارث والحرائق والحروب و الحوادث المختلفة، وإغاثة المنكوبين، و تأمين سلامة المواصلات والاتصالات وسير العمل في المرافق العامة وضمان مصادر الثروة الوطنية و ذلك في زمن السلم و في حالات الحرب.(الراداي، 2001، صفحة 345).

6-4- العوامل المسببة للضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية:

لا شك أن أعوان الحماية المدنية تعاني عدة ضغوطات منها اجتماعية و هذا ما ذكر سابقا ومنها في بيئة العمل و هذا ما سنخوض فيه بشيء من التفصيل للوقوف على العوامل الحقيقية المسببة للضغط النفسي أثناء تأدية المهام، فربما تكون عوامل هذا الضغط عوامل الضغط الكلاسيكي المعروف ، وقد تكون خاصة من طبيعة سلوكية و نفسية و إنفعالية.

و فيما يلي يمكننا أن نستعرض أهم المراحل التي تبين لنا وضعيات الضغط النفسي التي يمر بها عون الحماية المدنية في سيرورة أدائه لعمله و بالأخص أثناء التدخلات .

6-5- مرحلة ما قبل التدخل:

إن العون قبل القيام بالتدخلات المختلفة ، و انطلاقا من الدراسات المختلفة و الملاحظ تتوضح أنه على المستوى السلوكي تظهر على شكل سلوك التجنب أو الخوف المكبوت أو القلق و هذا نتيجة انتظار الإنذار للتدخل .

و هذه السلوكات تختلف من فرد إلى آخر حسب نوعية الشخصية و قدرات كل فرد و بالتالي نسبة الضغط تكون متفاوتة .

و من جهة أخرى يكون الانتظار الطويل دون إنذار التدخل قد يصاب الأعوان بحالة من الملل و القلق و فقدان الرغبة و الحماس في العمل ، رغم المراقبة اليومية و صيانة العتاد و القيام بالتدريبات و المناوبات و انشغاله بها لبعض الفترات من الوقت .

6-6- مرحلة عملية التدخل:

إن أعوان الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم يقومون بتنفيذ عدة أعمال مهمة في أقصر وقت ممكن مع أخذ الحيطة و الحذر و هذا من بين العوامل المسببة للضغط إضافة إلى نوع التدخل الذي يكون في علاقة مباشرة مع الضحايا و أهاليهم ، ما يستدعي العمل مع جهتين في وقت واحد و هذا كله في أقصى سرعة ممكنة و بالتالي يولد لديهم التوتر و العمل فوق الطاقة في كثير من الأحيان .

6-7- مهام عون الحماية المدنية :

في البداية الأمر كان تدخل الحماية المدنية ، جد محدود إذا كان يقتصر على إطفاء الحرائق البسيطة و ذلك لقلة العتاد وضعف الإمكانيات وكان يطلق عليهم اسم الاطفائيين حيث كانوا تابعين للبلدية و مع حدوث التطورات و الإصلاحات تطورت مهام عون الحماية المدنية و توسع نطاقها الى حماية الأشخاص و الممتلكات وفق المرسوم التنفيذي رقم 64-129 المؤرخ في 15/04/1964.

ام حاليا فقد اضيفت لعون الحماية المدنية مهام جديدة يمكن إدراجها في النقاط التالية :

فمنها المتعلق بالجانب الاجتماعي ومنها ما يتعلق بالجانب الاقتصادي ومنها ما يتعلق بالجانب الأمني.(عطابي عصام، صفحة 107).

1-7-6 المهام المتعلقة بالجانب الاجتماعي

- إسعاف المرضى و المصابين ونقلهم نحو المؤسسات الاستشفائية بصفة مجانية وبدون تمييز عنصري.

- اسعاف ضحايا حوادث الطرقات السكك الحديدية الطيران والملاحة البحرية

- التدخل في مختلف الحوادث الناجمة عن الكوارث الطبيعية والانفجارات

- الغطس في أعماق البحار والسدود وانقاذ الأشخاص الغرقى

- حراسة الشواطئ خلال موسم الاصطياف ضمانا لراحة المصطافين

- توزيع المؤونة على المنكوبين من خيم وافرشه الى غير ذلك عند وقوع النكبات مثل الفيضانات والزلازل و الانهيارات

- تموين المواطنين والهيئات الحساسة بالماء الصالح للشرب عند الضرورة القصوى وتنعكس هذه الخدمات على نفسية المواطنين وذلك بشعورهم بالأمان والسلام كلما وجدوا من يسهر على راحتهم وحمايتهم من أي خطر محتمل يؤهلهم لتأدية أعمالهم بصفة عادية وممارسة حياتهم بصفة طبيعية (عصام, عطابي، صفحة 107).

2-7-6 المهام المتعلقة بالجانب الأمني :

- تزداد مهام الحماية المدنية في أوقات السلم من خلال المراقبة الأمنية في المؤسسات الصناعية والمستقبل للجمهور كقاعات السينما والمستشفيات والملاعب .

- مواكبة عملية نقل المواد الخطرة مثل المواد المشعة

- التغطية الأمنية خلال تنظيم مختلف التظاهرات الرياضية

- المساهمة في تغطية عملية الانتخابات الوطنية

- تدعيم الجهاز الفني في الامتحانات المدرسية (لبكالوريا، إمتحان شهادة التعليم الأساسي).

- المعاينات الميدانية في إطار اللجان التقنية للمنازل المهتدة بالانهيار (عطابي عصام، ص 108).

8-6- خصائص ومهام الحماية المدنية:

- طاعة الرئيس واحترام الرؤوسين

- الأمانة بحيث يحافظ على ممتلكات الغير لاطلاعه على عوارثهم .
- الضمير المهني (الكفاءة)
- احترام القانون داخل المنظمة
- الكتمان (سر المهنة)
- اللياقة البدنية .
- التحلي بالصبر والشجاعة .
- اللباس النظامي والشارة.
- حمل الطابع الإنساني الخير .
- حماية الأرواح والممتلكات. (عصام, عطابي، صفحة 110).

خلاصة

إذا ومن خلال ما سبق وما توصلت إليه الدراسات حول موضوع الرفاهية النفسية والنتائج التي يحققها يجب على المنظمات أن تهتم بالجانب النفسية لعمالها لما له من تأثير كبير على الفرد والمنظمة، والقيام بعملية دعم وتعزيز الشعور بالرفاهية النفسية لدى العمال والحد من انتشار ما هو سلبي بين العمال من أجل تحقيق صحة نفسية جيدة في بيئة العمل والخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية وحتى الجسدية، وبالتالي تحقيق أداء عالي وإنتاجية مرتفعة.

المبحث
الثاني:
الدراسات
المرتبطة

تمهيد :

الدراسات السابقة وهي الجزء الثاني من الإطار النظري للبحث العلمي، وتعد أحد أهم أجزاء البحث العلمي، ويعد وجودها شرط أساسي في كل بحث علمي، وبدونها لن يكون البحث العلمي صحيحاً.

والدراسات السابقة هي مجموعة الأبحاث والدراسات التي تناولت الموضوع الذي قام الباحث بدراسته، وتقدم هذه الدراسات معلومات كثيرة للباحث حول موضوع الدراسة تساعده على فهم موضوع بحثه العلمي بشكل كامل.

بعد مراجعة الأدبيات السابقة، وقف الباحث على عدد من الدراسات التي عنيت بالموضوع من زوايا متعددة، ومن تلك الدراسات:

1. الدراسة الأولى المرتبطة.

دراسة جونغ وغيل Chung and Gale,2006 التي حاولت الكشف عن مستوى تأثير الفروق الثقافية في الرفاهية النفسية لدى عينة من الطلاب الكوريين والأوروبيين والأمريكيين، تكونت العينة من (437 (طالباً كورياً، و) 375 (طالباً أوروبياً وأمريكياً، طبق الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس المزاج الاكتئابي كمؤشرات للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الطلاب الاوروبيين والأمريكيين حيث يمتلكون ثقة أعلى وتفاعل اجتماعي واندماج مع الآخرين، بينما كان الكوريون أقل ثقة بأنفسهم، إلا أن مؤشرات كانت أعلى لدى الطلاب الأوروبيين والأمريكيين .

2. الدراسة الثانية المرتبطة.

أجرى كوك (Cook , 2006) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا، وطبق الباحث مقياس الرفاهية النفسية على عينة مكونة من (4699) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد.

3. الدراسة الثالثة المرتبطة.

في دراسة لاينلي (Linley, 2009) التي هدفت إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس الرفاهية النفسية (العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، القبول الذاتي، الهدف من الحياة، والنمو الشخصي)، وتكونت عينة الدراسة من (2593) فرداً ببريطانيا ومن أعمار مختلفة، وطبق الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المؤثرات السلبية والإيجابية ومقياس الرفاهية النفسية لريف، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين هذه العوامل والرضا عن الحياة والمؤثرات الإيجابية ، بينما كان هذا الارتباط سالباً مع المؤثرات السلبية للحياة.

4. الدراسة الرابعة المرتبطة.

أجرت أمسية الجندي (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة الترويحية في السعادة النفسية للطلبة، طبقت الدراسة على عينة من الطلبة من مدارس الإسكندرية مكونة من (555) طالباً وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة طبقت الباحثة استبانة مكونة من (40) فقرة تقيس وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلبة في رفايتهم النفسية ومستوى شعورهم بالبهجة والسعادة واحترام الذات وتقبل الآخرين، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مصادر الشعور بالسعادة النفسية: (أنشطة الفراغ، الصحة النفسية والبدنية ،العلاقات الاجتماعية، احترام الذات)ولصالح الإناث.

5. الدراسة الخامسة المرتبطة.

دراسة يونس (2011) تأثير ممارسة الرياضة الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالجزائر، تكونت عينة الدراسة من (135) طالباً تم اختيارها عشوائياً، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج المقارن

وذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي والسعادة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين ولصالح الطلاب الممارسين.

6. الدراسة السادسة المرتبطة.

دراسة أبو هاشم (2011) حاولت تعرف مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية التي طبقت على عينة مكونة من (405) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم (109) طالب و (296) طالبة طبق عليهم مقياس السعادة النفسية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية : الاستقلال الذاتي - التمكّن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات.

7. الدراسة السابعة المرتبطة.

دراسة كاترين دودقن (Dudgeo Katrin, 2016) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية، طبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية والبالغة (150) طالباً وطالبة، ولأغراض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطالب.

5.التعليق على الدراسات السابقة:

ومما تقدم تبين أهمية الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة متغيرات البحث سواء من خلال المنهجية المتبعة ،أو من حيث الأهداف ،وأدوات البحث، أو من حيث النتائج، وتتشابه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لموضوع الرفاهية النفسية والترويح الرياضي، وقد استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في تصميم أداة الدراسة ، مع الأخذ بعين الاعتبار ملاءمة أسلوب صياغة العبارات للخلفية الاجتماعية والنفسية والثقافية لمجتمع الدراسة، كما استفادت من هذه الدراسات في الخلفية النظرية التي قامت عليها، و منهجيتها ، ومناقشة النتائج، وتنفرد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولتها التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى موظفي الحماية المدنية بالجهة الشمالية لولاية الاغواط بدولة الجزائر.

الفصل الثاني
الدراسة
التطبيقية

المبحث الأول:
الطريقة
المنهجية
وأدواتها

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1. الدراسة الاستطلاعية:

1.1. عينة الدراسة الاستطلاعية:

2.1. عينة الدراسة الأساسية:

شملت عينة الدراسة الأساسية (10) موظف بالحماية المدنية بمدينة أفلوا، من أجل التأكد من صحة فروض الدراسة أو نفيها.

المنهج المتبع:

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه. وبطبيعة الحال فقد استعنا بالمنهج الوصفي لأنه الأكثر ملاءمة لدراسة مثل هذه المواضيع فالمنهج الوصفي يهدف إلى جمع بيانات دقيقة عن الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، في ظروفها الراهنة، ويحاول أحياناً تحديد العلاقات بين هذه الظاهرة والظواهر التي يبدو أنها في طريقها للتطور أو النمو ووضع تنبؤات عنها.

(عوض، 1999، ص82)

1. متغيرات البحث:

3.1. تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

3.1.1. تحديد المتغير المستقل : وهو النشاط البدني الترويحي.

3.2. تعريف المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته

على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .

3.2.1. تحديد المتغير التابع: الرفاهية النفسية.

3.3. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

3.3.1. النشاط البدني الترويحي : هو الدرجة المتحصل عليها من خلال استجابات المفحوصين على استبيان النشاط البدني الترويحي .

3.3.2. الرفاهية النفسية : هي الدرجة المتحصل عليها من خلال استجابات المفحوصين على استبيان الرفاهية النفسية .

2. مجالات البحث:

4.1. المجال المكاني:

اقتصر البحث على الوحدة العملياتية للحماية المدنية بمدينة أفلو.

4.2. المجال الزمني:

تم القيام بتوزيع وإسترجاع الإستبيانات إبتداء من 25 ماي إلى غاية 06 جوان 2024 على موظفي الحماية المدنية.

4.3. المجال البشري:

موظفي الحماية المدنية "مركز كويش العرابي" بمدينة أفلو،.

3. مجتمع البحث وعينته:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى التعميمات حول ظاهرة معينة فإننا بالطبع لا بد لنا من دراسة بعض الحالات لانقتصار على حالة واحدة فإذا كان عدد الحالات التي يشملها الكل الذي ينتمي إليه أو يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيراً أصبح من الصعوبة الإمكان دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من هذا الكل يكون موضع الدراسة والبحث ويسمى هذا الجزء المختار عينة البحث.

(مشيش، 2004، ص157)

بعد الحصول على الموافقات الرسمية لإجراء البحث وبهدف تحديد مجتمع البحث حصل الباحث على قائمة موظفي الحماية المدنية موضوع البحث، وقدر بـ(23) بأفلو. وكانت العينة بعدد قدره (23) موظف بالحماية المدنية "مركز كوبيش العراقي" بمدينة أفلو.

4. أدوات البحث:

6.1. الجانب النظري للبحث: اعتمدنا في بحثنا في شقه النظري على كتب متخصصة، رسائل وأطروحات أكاديمية.

6.2. الجانب التطبيقي للبحث: اعتمدنا في الشق التطبيقي على استبيان اعدناه في استمارة استبيان موجهة لموظفي الحماية المدنية "مركز كوبيش العراقي" بمدينة أفلو.

6.2.1. استمارة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات وهي مستعملة بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من العبارات ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة ثم إستعادتها ودراستها وتحليلها واستخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وبكلفة أقل للجهد والوقت .

حيث إطلعنا على بعض الدراسات السابقة وبعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بمتغيرات بحثنا. ثم قمنا باستخراج ووضع أكبر قدر ممكن من العبارات التي تقيس فرضيات الدراسة حيث صممنا استمارة أولية لكلا المتغيرين .

5. الخصائص السيكومترية:

6.1. صدق وثبات أداة جمع البيانات:

تعتبر مرحلة جمع البيانات أصعب مراحل البحث العلمي، وأحد منابع صعوبة المرحلة هو اختيار (أو تصميم) أداة جمع بيانات مناسبة لهدف ومجتمع الدراسة. عادة ما يعتمد الباحث على عدة أسس عند اختياره أداة من بين الأدوات المتاحة له في عملية جمع البيانات، ومن أهم هذه الأسس هي مدى صدق وثبات البيانات التي توفرها الأداة، ذلك لأن ضعف صدق أو ثبات الأداة يؤدي بالضرورة إلى ضعف صحة وسلامة نتائج الدراسة بأكملها، وعدم صحة وسلامة نتائج الدراسة تجعل البحث بلا قيمة، ولا يعدو أن يكون مضيعة للوقت والجهد والمال سواء للباحث أو المستفيد من البحث. لذلك يحرص الباحث كل الحرص على اختيار الأداة ذات الصدق والثبات العالين، من هذا المنطلق، يتعين علينا معرفة مدى صدق وثبات أداة جمع البيانات.

6.2.1. استبيان النشاط البدني الترويحي :

(أ) الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري للمقياس إلى أي درجة يبدو المقياس ظاهرياً يقيس ما صمم من أجله وتعريف الصدق الظاهري لأداة جمع البيانات إلى أي درجة تبدو ظاهر ياً مناسبة لما صممت من أجله .
- الصدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (01) يبين اختبارات" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا للنشاط البدني

الترويحي

القرار	قيمة sig	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجموعات المقارنة	المتغير المقياس
دال	0.01	6.874	14	10.194	177.25	08	الطرف الأعلى %27	النشاط البدني
				10.889	141.00	08	الطرف الأدنى %27	الترويحي

يتضح من الجدول رقم (01) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، حيث قدرت قيمتها ب (6.874) وهذا يشير إلى أن الاستبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدقه ويسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

(ب) الثبات:

الجدول رقم (02) يبين معامل الثبات مقياس النشاط البدني الترويحي

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل ألفا كرونباخ
النشاط البدني الترويحي	10	30	0.80

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ استبيان النشاط البدني الترويحي قدر ب (0.80)، وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات المقياس مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

6.2.2. استبيان الرفاهية النفسية:

(أ) الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري للمقياس إلى أي درجة يبدو المقياس ظاهرياً يقيس ما صمم من أجله وتعريف الصدق الظاهري لأداة جمع البيانات إلى أي درجة تبدو ظاهر ياً مناسبة لما صممت من أجله .
صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (03) يبين اختبارات "لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا للرفاهية النفسية

المتغير المقياس	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	قيمة sig	القرار
الرفاهية النفسية	الطرف الأعلى 27%	08	59.75	2.712	14	11.718	0.0001	دال
	الطرف الأدنى 27%	08	45.62	2.065				

يتضح من الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، حيث قدرت قيمتها ب (11.718) وهذا يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدقه ويسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

(ب) الثبات:

الجدول رقم (04) يبين معامل الثبات مقياس الرفاهية النفسية

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل ألفا كرونباخ
الرفاهية النفسية	25	30	0.58

يتضح من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية قدر ب (0.58)، وهي قيمة مقبولة تدل على ثبات الاستبيان مما يسمح لنا باستخدامه في الدراسة الحالية.

8- الأساليب الإحصائية المستعملة :

تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss.0.18** من خلال استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- ✓ معامل الارتباط بيرسون والذي استخدم للإجابة عن الفرضية الثالثة.
- ✓ اختبار **T** لعينة واحدة والذي استخدم للإجابة عن الفرضية الأولى والثانية
- ✓ اختبار **T** لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق والذي استخدم للإجابة عن الفرضية الرابعة والخامسة.
- ✓ التكرارات والنسب المئوية.
- ✓ مغامل الفاكرونباخ لحساب الثبات.

المبحث الثاني:

عرض نتائج

الدراسة

1. عرض مناقشة النتائج:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

نصت فرضية الدراسة على أنه يوجد يوجد مستوى مرتفع من النشاط الرياضي الترويحي لدى موظفي الحماية المدنية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار T لعينة واحدة وتم التوصل للنتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يبين اختبار T لعينة واحدة لمعرفة مستوى النشاط البدني الترويحي

عدد الأفراد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	القرار
23	30	32.97	2.781	4.306	22	0.01	دال

يتبين من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة البالغ عددهم (23) بلغ (32.97)، وانحراف معياري قدره (2.781) ومتوسط فرضي بلغ (30)، وعند مقارنة المتوسط الفرضي للمقياس مع المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة في النشاط البدني الترويحي ظهر المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي، وعند اختبار دلالة الفروق وجد بأنه دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وبدرجة حرية (22) إذ كانت قيمة "ت" (4.306)، وهذا يعني أن الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ذو دلالة إحصائية، ومنه نجد ان مستوى النشاط البدني الترويحي لموظفي الحماية المدنية ، ومن هذه النتائج يتضح لنا أن فرضية البحث تحققت.

1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والتقدير الإيجابي للذات لدى موظفي الحماية المدنية، وللتحقق من الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة نوع العلاقة وطبيعتها بين المتغيرين التشوهات العرفية تقدير الذات وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والتقدير

الإيجابي:

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط pp	مستوى الدلالة
النشاط البدني الترويحي التقدير الإيجابي	23	0.72**	0.05

يتوضح من خلال الجدول رقم (09) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين النشاط البدني الترويحي والتقدير الإيجابي، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" ب (0.72) بمستوى دلالة 0.05 وهي نتيجة مؤكدة لفرضية دراستنا التي تنص على أنه يوجد علاقة ارتباطيه بين النشاط البدني الترويحي والتقدير الإيجابي لدى موظفي الحماية المدنية بمدينة آفلو، وعليه فقد تحققت الفرضية.

1.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والعلاقات الاجتماعية للذات لدى موظفي الحماية المدنية، وللتحقق من الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة نوع العلاقة وطبيعتها بين المتغيرين التشوهات العرفية تقدير الذات وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية:

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط pp	مستوى الدلالة
النشاط البدني الترويحي العلاقات الاجتماعية	23	0.91**	0.05

يتوضح من خلال الجدول رقم (10) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" ب (0.91) بمستوى دلالة 0.05 وهي نتيجة مؤكدة لفرضية دراستنا التي تنص على أنه يوجد علاقة ارتباطيه بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية لدى موظفي الحماية المدنية بمدينة آفلو، وعليه فقد تحققت الفرضية.

1.4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والصحة البدنية لدى موظفي الحماية المدنية، وللتحقق من الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة نوع العلاقة وطبيعتها بين المتغيرين التشوهات العرفية تقدير الذات وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والصحة

البدنية:

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط pp	مستوى الدلالة
النشاط البدني الترويحي	23	0.89**	0.05
الصحة البدنية			

يتوضح من خلال الجدول رقم (09) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين النشاط البدني الترويحي والصحة البدنية، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" ب (0.89) بمستوى دلالة 0.05 وهي نتيجة مؤكدة لفرضية دراستنا التي تنص على أنه يوجد علاقة ارتباطيه بين النشاط البدني الترويحي والصحة البدنية لدى موظفي الحماية المدنية بمدينة آفلو، وعليه فقد تحققت الفرضية.

1.5. عرض نتائج الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين النشاط الرياضي الترويحي والسعادة النفسية لدى موظفي الحماية المدنية، وللتحقق من الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة نوع العلاقة وطبيعتها بين المتغيرين التشوهات العرفية تقدير الذات وتم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح نتائج معامل الارتباط بين النشاط البدني الترويحي والسعادة النفسية:

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط pp	مستوى الدلالة
النشاط البدني الترويحي	23	0.87**	0.05
السعادة النفسية			

يتوضح من خلال الجدول رقم (12) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين النشاط البدني الترويحي والسعادة النفسية، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" ب (0.87) بمستوى دلالة 0.05 وهي نتيجة مؤكدة لفرضية دراستنا التي تنص على أنه يوجد علاقة ارتباطيه بين النشاط البدني الترويحي التقدير الايجابي لدى موظفي الحماية المدنية بمدينة آفلو، وعليه فقد تحققت الفرضية.

المبحث الثالث:
مناقشة نتائج
الدراسة

1. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة:**1.1. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق المعالجة الاحصائية، نصت على أنه يمكن القول إن فرضية الدراسة الأولى قد تحققت. إذ تبين أن هناك مستوى مرتفعاً من النشاط البدني الترويحي لدى موظفي الحماية المدنية. هذه النتائج تدعم فكرة أن موظفي الحماية المدنية يشاركون بشكل أكبر في الأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمتوسط المفترض. قد تعزى هذه النتائج إلى طبيعة عملهم التي تتطلب الحفاظ على لياقة بدنية عالية أو لكون الأنشطة الترويحية تعتبر جزءاً من نمط حياتهم اليومي لتعزيز الصحة البدنية والنفسية. التوصيات:

بما أن الفرضية أثبتت وجود مستوى مرتفع من النشاط البدني الترويحي، يمكن التوصية بتعزيز هذه الأنشطة من خلال برامج مؤسسية مستدامة لتعزيز اللياقة البدنية العامة، مما قد يؤدي إلى تحسين أداء الموظفين والحد من الإصابات المرتبطة بالإجهاد.

1.2. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق المعالجة الاحصائية، يعزو الطالب هاته النتيجة على أن النشاط البدني الترويحي يرتبط بشكل إيجابي مع التقدير الإيجابي للذات لدى موظفي الحماية المدنية. وبقيمة معامل ارتباط 0.72، تعتبر العلاقة قوية نسبياً، مما يشير إلى أن الموظفين الذين يشاركون في الأنشطة البدنية الترويحية يميلون إلى أن يكون لديهم تقدير إيجابي أعلى لأنفسهم.

قد يرجع هذا إلى أن النشاط البدني الترويحي يساعد في تحسين الصحة البدنية واللياقة، مما ينعكس إيجابياً على الحالة النفسية للفرد وثقته بنفسه. عندما يكون الشخص في حالة بدنية جيدة، فإنه يميل إلى تقدير ذاته بشكل أكبر، وهو ما ينعكس على مشاعره وسلوكه بشكل عام.

النتائج تدعم فرضية الدراسة الثانية بشكل قوي، حيث تُثبت وجود علاقة ارتباط إيجابية بين النشاط البدني الترويحي والتقدير الإيجابي للذات لدى موظفي الحماية المدنية. هذه النتائج تؤكد أن الموظفين الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الترويحية ليسوا فقط في حالة بدنية أفضل، بل أيضاً يتمتعون بتقدير ذاتي أعلى.

1.3. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يعزو الطالب هاته النتيجة على وجود علاقة إيجابية قوية بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية. قيمة معامل الارتباط البالغة 0.91 تدل على أن الموظفين الذين يشاركون في الأنشطة البدنية الترويحية يتمتعون أيضًا بعلاقات اجتماعية أفضل، مما يدل على أن النشاط البدني الترويحي له تأثير إيجابي كبير على نوعية العلاقات الاجتماعية.

هذا الارتباط القوي قد يرجع إلى أن المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية توفر فرصًا للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الآخرين، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويساهم في تحسين نوعية الحياة الاجتماعية للأفراد.

حيث النتائج تدعم فرضية الدراسة الثالثة بشكل قوي، حيث تُثبت وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين النشاط البدني الترويحي والعلاقات الاجتماعية لدى موظفي الحماية المدنية. هذا يشير إلى أن النشاط البدني لا يعزز فقط الصحة البدنية والتقدير الإيجابي للذات، بل أيضًا يعزز العلاقات الاجتماعية للفرد.

1.4. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال ماتحصلنا عليه عن طريق المعالجة الاحصائية، نجد ان الموظفين الذين يشاركون في الأنشطة البدنية الترويحية لديهم مستوى أعلى من الصحة البدنية. وهذا يعكس أن النشاط البدني الترويحي يسهم بشكل كبير في تحسين الحالة الصحية البدنية للأفراد.

يمكن تفسير هذا الارتباط القوي من خلال الفوائد المعروفة للنشاط البدني، مثل تحسين اللياقة البدنية، تعزيز القدرة على التحمل، وتقليل مستويات التوتر، مما يؤدي إلى صحة بدنية أفضل.

حيث تُثبت وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين النشاط البدني الترويحي والصحة البدنية لدى موظفي الحماية المدنية. هذا يؤكد أن النشاط البدني الترويحي له تأثير إيجابي كبير على الصحة البدنية للموظفين.

1.5. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يعزو الطالب هاته النتيجة الى كون الرفاهية النفسية والسعادة النفسية لدى موظفي الحماية المدنية. هذا يشير إلى أن المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية تسهم بشكل كبير في تعزيز السعادة النفسية.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف واضح ومقصود، وقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث وصولاً إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها والتي أكدت على الدور الهام للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الترويح النفسي لدى عينة من الحماية المدنية. إذ أنه بالاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا به باستعمال أداة الاستبيان والذي كان موجها لعينة من أعوان الحماية المدنية والرياضي لولاية المنتدبة آفلو، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها وجدنا أن العينة من الحماية المدنية من خلال ممارسته للنشاطات الرياضية الترويحية بكل أشكالها تحقق الشعور بالراحة النفسية والترويح النفسي ويكسب الصفات الاجتماعية السوية بالتعاون وتحمل المسؤولية. ونظرا للدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي لدى مختلف الفئات العمرية، وخاصة عند عناصر الحماية المدنية في تحقيق الشخصية المتكاملة وتنمية الثقة بالنفس، وغرس روح المرح والسعادة، ويساعد على الترويح النفسي والانفعالي والصحي والعقلي والارتقاء بالصحة الجسمية والكفاءة في العمل ويعزز الشعور بالذات وإدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولزملائه. كما أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الانسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل من خلال الاندماج في النشاط مع الجماعات والفرق التي تضمن له الألفة والصدقة وتحته على استقبال الآخر، والتأقلم مع أفكاره وقيمه، ويدرك من خلاله دوره الهام كفرد في المجتمع.

قائمة المراجع

1. ابراهيم انيس ، 1998 ، المعجم الوسيط، دار احياء التراث العربي، بيروت ، ط 2.
2. ابراهيم وجيه و اخرون ، 2000 ، الصحة النفسية و المدرسة للطفل، مركز الاسكندرية للكتاب، بط.
3. ابن منظور، 2000، لسان العرب، دار صادر للطباعة و النشر، بيروت، ب ط.
4. احمد سهير كامل ، 1999 ، الصحة النفسية والتوافق، مركز الاسكندرية للكتاب ، الاسكندرية ، ب ط. الصحة النفسية و التوافق ، مركز الاسكندرية ب ط.
5. إسحاق يعقوب: مفهوم الترويح ونظرياته، منظمة المدن العربية، الدوحة، د ط، 1986.
6. بلقيس أحمد ومرعي توفيق: الميسر في سيكولوجيا اللعب، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 1982.
7. جورج فريدمان وبيار ناضيل: رسالة في سوسولوجيا العمل، ترجمة حسين صبر، منشورات عويرات، بيروت، لبنان، 1985.
8. حامد عبد السلام زهران ، 1987 ، الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب، ط 3.
9. حسان حسن محمد: طفل ما قبل المدرسة الابتدائية، دراسات وبحوث تربوية، مكتبة الطالب الجامعي، 00 مكة المكرمة، 1986.
10. حنورة أحمد حسن وعباس شفيق ابراهيم: ألعاب الطفل ما قبل المدرسة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، بيروت، لبنان، 1996.
11. خالد السيد: فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتنمية، العدد(3) المجلد (1)، المجلس العربي للطفولة والتنمية، 2001.
12. خالد الطلحان وآخرون: أسس النمو الإنساني، دار القلم، الإمارات، 1989.

13. الداهري صالح حسن، 2008، اساسيات الرفاهية النفسية و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية(الاسس و النظريات)،دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ،ط1.
14. الدوسقي كمال ، 1974 ، علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت،ب ط.
15. الزوبعي عبد الجليل وآخرون: علم النفس الطفل، الشركة العامة لانتاج المستلزمات التربوية، ط15، العراق، 2001.
16. سهير كامل أحمد ، 1999 ، "أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق "، مراكز الاسكندرية للكتاب ، الاسكندرية ، بدون ط .
17. شون ماكبرايد: أصوات متعددة وعلم واحد، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، مطبعة أحمد زبانة الجزائر، 1981.
18. عباس محمد عوض: علم النفس العام: دار المعرفة الجامعية، الأزاريطية، الإسكندرية، 1999.
19. عبد الحميد شادلي، 1999، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتب العلمي ، القاهرة ، مصر ، ب ط.
20. عبد الحميد شادلي، 2001، الواجبات المدرسية و الرفاهية النفسية ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية ، ب ط.
21. عدس محمد ومصالح عدنان: رياض الأطفال، الكلية العربية، ط1، عمان، 1980.
22. علي مشيش: اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الأساسية العمر من 6-12 سنة بولاية سطيف، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة منتوري قسنطينة، الجمهورية الجزائرية، 2004.
23. قريني إسماعيل، اشراف حسان عثمان: اتجاه العمال نحو شغل أوقات الفراغ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، معهد علم الاجتماع، جامعة قسنطينة، 1996.
24. كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة، 1990.

25. مجيد ريسان وآخرون: ألعاب الحركة، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.
26. محمد جاسم محمد، 2004 ، مشكلات الصحة النفسية و امراضها، دار الثقافة للنشر و التوزيع بدون ط.
27. محمد حسن علاوي و اخرون: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي،دار الفكر العربي، القاهرة،1999.
28. محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، مكتبة القاهرة الحديثة، ط1، 1980.
29. محمد عادل خطاب: الألعاب الريفية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1964.
30. المرواني عايد محمد نايف ، 2009، الرفاهية النفسية و المسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ط 1.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط -

أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على الرفاهية النفسية لدى
عينة من من موظفي الحماية المدنية
-دراسة ميدانية بمدينة أفلوا-

تحت إشراف:

مجادي مصطفى

من إعداد الطالب :

الطيب بلخير

يطيب لنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تهدف إلى إبراز النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وعليه نأمل منكم الدقة في الإجابة المناسبة والتي ستكون لها تأثير كبير في نجاح هذه الدراسة والوصول إلى نتائج طيبة شاكرين لكم حسن تعاونكم وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

غير موافق	محايد	موافق	العبارة	
			بصفة عامة تشعرني الانشطة الترويحية بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.	1
			أشعر بالسعادة نحو أمور الحياة أثناء ممارستي الانشطة الترويحية.	2
			تساعدني الانشطة الترويحية على التغيير من سلوكي وطريقة تفكيري في إنجاز الاعمال.	3
			تساعد ممارستي الانشطة الرياضية والترويحية على احترام الذات.	4
			ممارسة النشطة الرياضية والترويحية تحد من حدوث الامراض لدى الممارسين.	5
			أرى أن الانشطة الترويحية فرصة ألقضي أوقات الفراغ بما يمتعني ويسعدني.	6
			تربطني بالآخرين عالقة إيجابية وودية مخلصه أثناء ممارستي لأنشطة الترويحية.	7
			أشعر بالمتعة والسعادة والبهجة عند ممارسة الانشطة الترويحية.	8
			أحس بالراحة والاسترخاء أثناء وبعد ممارستي الانشطة الترويحية.	9

			10	أتعامل مع الآخرين أثناء ممارستي الأنشطة الترويحية بمحبة وتسامح.
			11	أثناء ممارستي الأنشطة الترويحية أشعر أنني محبوب لدى زملائي.
			12	أفضل ممارسة الأنشطة الترويحية على الأنشطة التي توسع من معارفي وخبراتي.
			13	أحس بالمتعة وراحة البال أثناء ممارستي الأنشطة الترويحية.
			14	تمدني الأنشطة الترويحية بالرضا عن نفسي.
			15	ترفع ممارستي الأنشطة الترويحية من روعي المعنوية وتقني بقدراتي.
			16	أشعر أنني أكثر اتزاناً انفعالياً خلال ممارستي الأنشطة الترويحية.
			17	يتسم سلوكي أثناء ممارستي الأنشطة الترويحية بالتسامح والعفو والرضا مع الآخرين.
			18	تساهم الأنشطة الترويحية في استثمار وقت الفراغ لدى الممارسين بشكل ايجابي.
			19	أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي املحيطين بي أثناء ممارستي الأنشطة الترويحية.