

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

مركز البىدة/غوجية
Centre de veille pédagogique

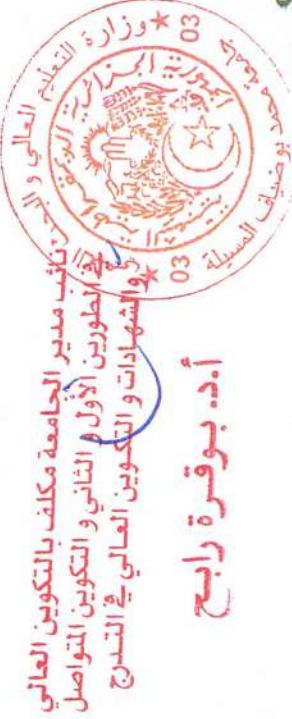


شهادة مشارك

يشهد مسؤول مركز البىدة/غوجية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة بأن
الأستاذ(ة): د/ بورنان ساهيبة من جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
قد شارك(ت) في فعاليات الملتقى الوطني الثاني حول: **الضغوط: كن يقطا
أمام الضعف النفسي والمهنية، المنعقد بجامعة محمد بوضياف - المسيلة -**
يوم: 2020/02/11

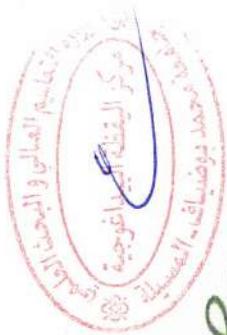
بعد احالة عنوانها: **استراتيجية مواجهة الضعف النفسي**

تأب مدیر الجامعه للتکوین فی الطورین 1,2
مسؤل مركز البىدة/غوجية



أ.د. بوقرة رابع

أ.د. ضياف زين الدين





برنامـج الملتقـى

مسؤول مركز المقطورة اليد اخو حمزة

يوم الثلاثاء 11 فيفري 2020 بقاعة المحاضرات عبد المجيد علاقم

الورشة (الأولى) أ/د ضياف زين الدين

رئيس الجلسة: الدكتور كتفي عزوز - جامعة المسيلة

عنوان المداخلة	الجامعة	المتدخل	التوقيت
الضغط النفسي عند الأمهات العاملات	سطيف 02	د. بحري صابر ط طوبان بلال	09:15 09:30
إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند عمال قطاع الصحة - دراسة بمدينة خنشلة-	خنشلة	د. عبد الحفيظ معوشة	09:30 09:45
إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة العاملة " (دراسة ميدانية لمعالم الطور الإبتدائي مدينة سعيدة)	سيدي بلعباس	ط حاج عبد القادر سناء ط رزقاني عامر	09:45 10:00
الضغط النفسي والآثار المترتبة عنه	المسليلة	د. بوضياف نوال ط عرعار غنية	10:00 10:15
الضغط المهنية لدى عمال المؤسسة الجزائرية للأسسحة الصناعية والتقنية - مركب المسليلة	المسليلة	د. أحلام بحبي	10:15 10:30
الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التعليم المتوسط في المؤسسات التربوية دراسة ميدانية بعض متخصصات مدينة المسليلة	فاسطينية 2	ط ياحي حمال ط رقيق برة علي	10:30 10:45
الضغوطات المهنية: مفهومها وآليات مواجهتها في عصر متعدد	تبسة 01 وهران	ط نبيلة دعبور ط موفق عبد المالك	10:45 11:00
متلازمة إدمان Facebook وتأثيرها على الدافعية في بيئة العمل: الأساليب والنتائج "دراسة استطلاعية سوسيونفسية"- على عينة من الموظفين "بعض الإدارات العمومية المحلية ببلدية المسليلة"	المسليلة	ط غرابي عبد السلام	11:00 11:15
الضغط النفسي للطلبة: "فلق الامتحان نموذجا"	باتنة 01	د. عيواج صونيا د. مخلوف سعاد	11:15 11:30
إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	المسليلة	د. سامية بورنان ط عائشة شلابي	11:30 11:45
نظريات و إستراتيجيات إدارة ضغوط العمل - دراسة نظرية-	تيارت المسليلة المدينة	د. بوسكره عمر د. عبد السلام سليمية ط شيكري يومدين	11:45 12:00
الانعكاسات النفسية والسلوكية للضغط المهنية على الأفراد في المجتمعات المعاصرة (رؤيا نفسفزيولوجية).	عنابة المسليلة	ط عبد المالك الأزهري ط ديلمكي راوية	12:00 12:15
اقتراح خطة علاج معرفي لخفض الضغط المدرك لدى أساتذة الجامعة	المسليلة	د. خراش أسماء د. خراش سامية	12:15 12:30
إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين بمديرية التجارة لولاية المسيلة (دراسة ميدانية لعينة من أعيان الرقاقة وقمع الغش بمديرية التجارة لولاية المسيلة)	بسكرة	د. غربي صاح ط علي الشريف يوسف	12:30 12:45
تأثير الضغوط المهنية على الأداء الوظيفي للموظف دراسة ميدانية بالمعهد الوطني بالمسيلة- مصلحة المحاسبة والمالية-	تيزي وزو	ط قنفود حدة ط قنفود طلال	12:45 13:00
مناقشة عامة		13:00 13:30	

دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوطات العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء – ممرضين) دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة

طالب دكتوراه فلاحي بشير¹ علم النفس الصحة، مخبر المهارات الحياتية، جامعة المسيلة
bachir.felahi@univ-msila.dz

د. بورنان سامية² أستاذ محاضر أ جامعة المسيلة
Samiya.bourenane@univ-msila.dz

ملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوطات العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء – ممرضين) دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة، ولتحقيق اهداف هذه الدراسة استخدم المنهج الوصفي على مجتمع مكون من (54) ممارسا للصحة (13) طبيب و(41) ممرض اختيرت منهم عينة مكونة من (30) ممارسا للرياضة، طلب منهم الإجابة على استبيان من تصميم الباحثين، وقد كشفت النتائج عن الدور الإيجابي للممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء – ممرضين) دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، ضغوط العمل، ممارسي الصحة.

1- الإشكالية:

إن التطور الذي تعشه الإنسانية اليوم إختزل مسار قرون من الزمن، فلم يبق لدور الفرد إلا الانجذاب والإبداع والتحديث فقط. أما دون ذلك فقد تدخلت الآلة إلى عمله، فإنسان الماضي كان يعتمد على قوته الجسدية للحصول على رزقه بينما إنسان اليوم يحتاج إلى زر فقط، فالروق عبد الوهاب (1995، ص 34) "فقد أصبح يعيش في بيئه غير التي خلق لها يعتمد فيها على الآلات والأجهزة دون الإعتماد على حرکية عضله وبدنه". فأتسع الوقت وقل النشاط وتحددت المفاهيم فزاد بذلك التركيز على دقائق الامور، فاصبحت حياته عبارة عن منبهات ومثيرات متعددة قد تصل حد الضغط لما لها من تأثيرات عليه فجعلته دائم القلق والتوتر، فتسارع الأيام وطلبات الحياة وضغوط العمل كلها خلقت بيئه ضاغطة لنفسه وللمحيطين به من الأهل والأصدقاء و زملاء العمل.

والإستجابة للضغط النفسي أو المهني، عادة ما تختلف من شخص إلى آخر بحسب تركيبته النفسية، فقد تكون هذه الضغوط بالنسبة للموظف مثلا هادمة بحيث تفقد الرغبة في مواصلة العمل وتقتل فيه روح المبادرة، فيفقد تركيزه ويدخل في دائرة الإكتئاب والقلق والتسلب والإسلام الى الفشل والإنهزامية، فتحدث فيه تغيرا على المستويين البدني والنفسي، وتدفعه إلى أن يتصرف خارج نمطه ومعتقداته وهذا يتماشى ودراسة (حراء أنور حسين، 2013: ص.208-227) في حين قد تكون الموظف آخر إيجابية حيث أنها قد تصبح حافزا لزيادة الإنتاج وتحسين العمل والرقي به إلى أعلى المراتب، كما أنها قد تكون منبه نفسي إيجابي لتحقيق أهداف شخصية أو جماعية، وتكون لاشعورية في الغالب، فهي تشعره بأنه قادر على تحقيق أهداف المنظمة التي يعمل بها والتي من خلالها يحقق ذاته ويزيد من إحساسه بالإشباع والرضا النفسي والوظيفي وتمنحه الثقة بقدراته على التغيير.

وترجع أسباب هذه الضغوط إلى أكثر من عنصر، فقد تكون نتاج الوظيفة ذاتها باعتبارها مصدر ضاغط كزيادة العبء الكمي أو النوعي على الموظف، أو بسبب تعارض الأدوار، كما قد تكون بسبب البيئة بتأثيراتها المتعددة الداخلية والخارجية.

ومن المعروف أن التعرض لمصادر الضغوط باستمرار لفترة زمنية طويلة، يصاب الفرد والموظف بالخصوص من خلالها بالإجهاد نتيجة لتكرار المقاومة ومحاولات التكيف، فيستاء ويضجر من جو العمل، فينخفض معامل الحافز والرغبة في الإنجاز ومواصلة العمل ويبدأ بالتغييب والتسيب واللامبالاة وفقدان الحيوية وروح المبادرة، فتكثر الشكاوى الجسدية مما يؤدي إلى إختلال في الإستجابة سواء المعرفية أو النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء الوظيفي والمهني. وعندما يصل الأمر بالموظف إلى حد الكفاية والعجز عن الاستمرارية، فإنه يلجأ إلى عدة حلول قد تكون مضره به جسدياً ومادياً، فيكثُر من التصادمات مع الادارة أو الزملاء أو العملاء أو قد يكثُر من الغيابات، إما بأعذار طبية أو بدونها، أو قد يلجأ إلى التدخين والمخدرات، أو أن يتوقف عن العمل تماماً. وهذا ما أدى بمعظم المؤسسات والمنظمات إلى البحث عن الطرق الفعالة لعلاج هذه الظاهرة والتي من بينها ممارسة الرياضة كمنهج علاجي لما لها من تأثير إيجابي على جسم الإنسان، (عماد الحداد، 2003: ص 49) "والذي ينبع من الإسترخاء الجسماني الذي يتبع بذل الجهد في أداء التمارين وبالتالي عندما يكون الجسم أكثر استرخاء وراحة فإن ذلك يقلل من النشاط الذهني. ومن الممكن أن يفرز الجسم بعد القيام بأداء التمارين الرياضية بعض الهرمونات التي تساعد على التقليل من حدة التوترات والضغط النفسي". فالرياضة هي الحصن الأول ضد الأمراض بمختلف أشكالها وأنواعها. فهي تحسن من مظهر الجسم وتزيد في جماله وتجعله مثالياً، ومعافي، تساهم في الحد أو التقليل من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة تحسّن في قدرته على التحمل، تبعد عن الكسل والخمول. تساعده على التخلص من الأرق، والحصول على الطاقة، وتتوفر له حياة صحية مضمونة وبأقل تكلفة، تؤخر ظهور علامات الشيخوخة والتقدم في السن؛ وهذا ما ركز عليه روبرتو بيرتوليني "ينبغي توعية المواطنين حول منافع النشاط الجسدي وعليهم أن يدركوا أنه من المهم أن يبذلو نشاطاً حتى يتمتعوا بصحة جيدة". (عطية حسن، 2005: ص 142)

"ولكي يتمتع المرء بصحة" جيدة لابد من أن يبذل حداً أدنى من النشاط البدني. بل إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تترك آثاراً نافعة في حالة المرء البدنية والعقلية تجعله ينعم بصحة وسعادة. ولا شك أن عدم ممارسة الرياضة البدنية واتباع نمط حياة خولي يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة، منها زيادة الإصابة بأمراض شرايين القلب والبدانة ومرض السكر". (حسان شمسي باشا، دس: ص 37)

والاطباء كغيرهم من الموظفين يخضعون لنفس تأثير الضغوط وإن إختلفت مهامهم خصوصاً وأنهم يقاتلون من أجل أن يعيش مرضاهم، فهم في صراع يومي مع الموت والأمراض والأوبئة، والتي منها (كوفيد 19) الذي حصد في الأونة الأخيرة الملايين من البشر، وهذا ما توصلت إليه دراسة بوخلوه باديس وجعفور ايمان (2018، ص 24) هو شعور الاطباء والممرضين بضغوط عمل مرتفعة ناجمة عن عبء العمل، صراع الدور، بيئة العمل المادية، طبيعة الوظيفة والهيكل التنظيمي. والجزائر كغيرها من الدول عاشت شبح هذا الوباء وسخرت له كل الإمكانيات المادية ومنها تخصيص مصلحة خاصة في كل المؤسسات الاستشفائية، يحرص عليها طاقم طبي متخصص مهمته الوقوف على علاج مرضى كوفيد. وللتسلط الضوء على معاناة هذه الفئة جاء بحثنا للكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة في التقليل من حدة ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (اطباء وممرضين) العاملين بمصلحة كوفيد بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي - بالمسيلة.

2 - تساؤلات الدراسة :

1-2 - التساؤل العام:

هل للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة ؟

2-2 - التساؤلات الفرعية:

1- هل للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغط العمل الجسدي لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة ؟

2- هل للمارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغط العمل النفسي لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة ؟

3- هل للممارسة الرياضية دور في التخفيف من الضغط داخل العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة ؟

3- فرضيات الدراسة:

1-3 - الفرضية العامة:

للمارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

2- الفرضيات الجزئية:

1- للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغط العمل الجسدي لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة .

2- للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغط العمل النفسي لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة .

3- للممارسة الرياضية دور في التخفيف من الضغط داخل العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة .

4- أهمية الدراسة:

تبغ أهمية هذه الدراسة من العناصر التالية:

- الكشف عن دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوطات العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بمصلحة كوفيد بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة .

- تُعد هذه الدراسة محاولة لمعرفة مدى الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي لما لهذه الضغوط من أثار سلبية عليهم.

- تكتسي أهمية علمية من خلال لفت نظر المسؤولين لدور الممارسة الرياضية في الوسط الاستشفائي لحل مشكل الضغوط عمل وللرفع من الكفاءة المهنية والأداء الوظيفي .

- من خلال هذا البحث يمكننا التوصل إلى نتائج ونوصيات تساهم في تحسين أداء الطاقم الطبي والشبه طبي بمصلحة كوفيد 19 بمستشفى الزهراوي، بغرض تخفيف الضغوط التي يتعرضون لها .

5 – أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيسي الآتي وهو التعرف على دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوطات العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) مصلحة كوفيد 19 بالمؤسسة الاستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة .

كما تسعى إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- محاولة تقديم مساهمة نظرية متواضعة للمكتبة العلمية، في مجال دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغوط العمل.
- إبراز دور الممارسة الرياضية في التقليل والتفيف من حدة ضغوطات العمل.
- معرفة دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغط العمل الجسدي دراسة لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة.
- معرفة دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغط العمل النفسي لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة.
- معرفة دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغط داخل العمليات لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة.
- إعطاء بعض الاقتراحات والحلول والتوصيات للتخفيف من حدة ضغوط العمل ومحاوله معالجتها أو التعامل معها.

6- مصطلحات الدراسة:

6-1-6 الممارسة الرياضية:

بحسب (حسان شمسي باشا: ص 38) "يعني النشاط البدني تحرك الجسم بأية طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة (حرق السعرات) ومعناه ببساطة هو الحركة .

أما عطى الله أحمـد (2006: ص 64) المقصود بالممارسة الرياضية هو التطبيق الفعلي لنوع من أنواع الرياضة بطريقة رسمية في إطار نادي معين، وبقوانين خاصة وأنماط تسخيرية معينة.

في حين أن "Williams Brownel Vernier" يرى بأن "الممارسة الرياضية هي عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط". (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 1881: ص 03)

وبحسب عصام بدوي (2001: ص 345) فإن " الممارسة الرياضية هي مجموعة من الأنشطة البدنية الرياضية تقوم بها كل شرائح المجتمع من أطفال، كبار، ذكور، إناث، تلاميذ، طلبة، عسكريين عمال، معاquin، وحتى ذوى الاحتياجات الخاصة، قد تكون تنافسية أو غير تنافسية تهدف إلى تحقيق الرضا والسعادة وتحسين لياقة الجسم البدنية والصحية لممارسها، كما تهدف إلى إدماج الشباب إجتماعيا ولمحاربة الأفات الاجتماعية".

6-1-6 التعريف الإجرائي :

الممارسة الرياضية هي مجموعة من الأنشطة والتمارين الرياضية تقام في كل الأزمنة والأمكنة وكل المستويات العمرية والمهنية والغرض منها هو تعزيز الجانب الإيجابي للفرد ومساعدته على التخلص من الجوانب السلبية التي تؤثر على نشاطه اليومي خلال تحفيز الجسم على إفراز هرمونات

تمنح الشعور بالسعادة، والإثارة، وتنمية الشخصية، وزيادة الثقة بالنفس، وتنمية العلاقات الاجتماعية فيما بينهم من خلال ممارستها في مجموعات أو فرادا.

6- مفهوم ضغوط العمل:

هناك تعريفات عديدة لمفهوم الضغوط العمل سنحاول إستعراض البعض منها:
بالنسبة للدوسري (2010: ص 13) فإن ضغوط العمل هي "الظروف الغير عادية والتي يتعرض لها العاملون داخل بيئه العمل أو بسببها، فتؤثر على راحتهم النفسية ومشاعرهم وأحساسهم ومعنوياتهم لتعكس دورها على صحتهم العقلية أو الجسدية أو كليهما معا".

في حين عرفها كل من (Paske Kono Ivancevich, 2006 : p 198-199) على أنها "ال فعل أو الموقف الذي يكون فيه عدم الملائمة بين الفرد ومهنته أو بينه وبين متطلباته مما يحدث تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد".

أما إندرودنيسيزلافي، ماركجيلاس (1991: ص 180) في تعريفهما لضغط العمل " بأنها تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد كالتوتر والعصبية أو القلق الدائم أو الإحباط أضافة إلى أعراض تنظيمية منها ارتفاع معدل دوران العمل وتدني الجودة".

أما محمد ناصر العديلي(1993: ص 286) فإن الضغوط هي الجانب النفسي والتغييرات النفسية التي تحدث داخل الفرد عندما تكون متطلبات بيئه العمل التي على الفرد مواجهتها تفوق طاقاته وإمكاناته وهذا بالنسبة إليه يعتبر تهديداً يمارس ضغطاً عليه".

6-1-تعريف ضغوط العمل:

وبحسب الباحثان فإن ضغوط العمل "هي مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالعامل والتي تترتب عنها ردود أفعال نفسية أو فيسيولوجية، أو سلوكية أو تنظيمية. والتي تخلق حالة من الا توازن بين الفرد ونفسه وبين الفرد ومهنته، مما يؤدي إلى فقدان القدرة الجسدية أو النفسية على التأقلم وبالتالي على المردود المهني له وللمؤسسة صاحبة العمل. وهي تعني الدرجة التي يتحصل عليها في إستبيان ضغوط العمل.

6- 3 ممارسات الصحة :

الممارس الصحي هو من يقدم أو يشارك في تقديم الرعاية الصحية المباشرة للمريض سواء أكان ذلك في شكل خدمة تشخيصية أو علاجية أو تأهيلية ذات تأثير على الحالة الصحية ويشمل الأطباء وأطباء الأسنان، والصيادلة، والممرضين والفنين الصحيين في الأشعة والتمريض، والتخدير والمخابر والصيدلية، والبصريات،...ويشمل كذلك الأخصائيين النفسيين والأجتماعيين وأخصائي التغذية والصحة العامة. (الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، 2012: ص 8)

7- الدراسات السابقة :

1) دراسة بولحية علان: أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط - دراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط بدائرة الطاهير جigel.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي

والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات، وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدارسيعلى مستوى الملتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهير ولاية جيجل، وقد بلغ عددهم (100) تلميذ ،تم تطبيق آداة الدراسة ممثلة في استبيان لأهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي للحصول على المعلومات من المبحوثين وقدتم توزيع الإستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من سلامة فقرات الإستبيان ومدى وضوحيه للمبحوثين ، وتم التتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة، هذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لتلاميذ، وأيضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

2) دراسة توفيق جمال، قوراري بن علي، بوراس فاطمة الزهراء - دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الاطباء.

هدفت هذه الدراسة الى محاولة ابراز اهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب، معرفة اهم الصغوط المهنية التي يعاني منها الاطباء عند مزاولة مهامهم في المؤسسات الاستشفائية، كذلك المساهمة في تحسيس الاطباء بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية بأنواعها، لما فيها من فائدة جسمية ونفسية تعود بالإيجاب عليهم، وكذلك تقديم توصيات التي من شأنها التخفيف من حدة هذه الضغوط، تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي المؤسسة الاستشفائية أحمد مدغري بولاية سعيدة .والذي كان زهاء (220) موظف ونظراً لكثره حجم المجتمع اختار الطالب (50) طبيباً نت اصل (74) طبيب يزاول نشاطه المهني بهذه المؤسسة حيث قسمت عينة البحث الى مجموعتين متمثلة في الاطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين، تم توزيع استبيان عليهم لملاءمة ومتطلبات البحث مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات احصائية.

توصلت الدراسة الى 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 والبشرية .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين (3) دراسة منصورينبيل حول :- أهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى النساء العاملات اللواتي يعانيين من السمنة المفرطة – دراسة ميدانية على منخرطات الجمعيات الرياضية لولاية البويرة .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية في تحسين الصحة النفسية لدى النساء العاملات اللواتي يعانيين من السمنة المفرطة، فكما من المعلوم أن الرياضة النسوية تشكل جزءاً فاعلاً لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع وأنه من مؤشرات التخلف أن يتم التركيز على رياضة الرجل وإهمال رياضة المرأة هذه الأخيرة التي تشكل نصف المجتمع، ولا شك أن موضوع ممارسة المرأة للرياضة من الموضوعات التي أخذت حيزاً كبيراً من الاهتمام والعناية في الوقت الأخير وذلك لإزدياد الوعي بأهمية الرياضة للمرأة من مختلف النواحي، وفي الشق الميداني للدراسة تم تصميم إستماراة

استبيان لقياس دور الأنشطة الرياضية وقياس الصحة النفسية على عينة قصدية من (45) إمرأة من (06) جمعيات رياضية وتوصلت النتائج إلى:

- مستوى الصحة النفسية عالي لدى النساء الذين يعانون من السمنة ويمارسون النشاط الرياضي الترويحي.

- للأنشطة الرياضية دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

8- الجانب التطبيقي:

8-1- المنهج المتبوع: تم إتباع المنهج الوصفي لملاءنته لموضوع الدراسة، والمنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها. (رجاء وحيد دويدي، 2000: ص 183)

8-2- العينة وخصائصها: العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية لتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (كمال محمد المغربي، 2002: ص 228)

شملت الدراسة ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) بمصلحة كوفيد 19 الممارسين للرياضة ب مختلف أنواعها الجماعية والفردية بصفة مستمرة، وقد أستثنينا عمال الخدمات الإدارية والفنية في المؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بولاية المسيلة. وقد بلغ حجم العينة (181) عاملًا من الأطباء والممرضين من إجمالي المجتمع (536) أي (144) من الأطباء و (392) من الممرضين من كلا الجنسين.

النسبة المئوية	أفراد العينة	العدد الإجمالي	
09,02	13	144	الأطباء (المختصين والعاملين)
10,46	41	392	الممرضين
10,07	54	536	المجموع
55,56	30	54	العينة الممارسة للرياضة
53,85	07	13	الأطباء (المختصين والعاملين)
56,10	23	41	الممرضين

9- مجالات الدراسة :

9-1- المجال البشري: اعتمدت هذه الدراسة على العينة الغرضية التي تخدم أغراض الباحث من ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) بمصلحة كوفيد 19 بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة مع الإشارة إلى أن مصلحة كوفيد مقسمة إلى ثلاثة مصالح فرعية هي: مصلحة الإنعاش الخاصة بمرضى كوفيد والمكونة من (07) أطباء و(12) ممرض. مصلحة الطب الداخلي قسم الرجال مكون من (02) أطباء و (15) ممرض وقسم النساء خاص بمرضى كوفيد مكون من (03) أطباء و (12) ممرضًا. مصلحة الإستشفاء النهاري خاص بمرضى كوفيد به (01) طبيب و (02) ممرضين، أي بمجموع (54) ممارس للصحة (أطباء - ممرضين). حيث تمأخذ العينة بطريقة غرضية من مجتمع البحث المتمثل في (30) ممارس للصحة (أطباء - ممرضين) ومن يمارسون الرياضة، وتم استجوابهم وذلك عن طريق طرح الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، والقيام بتحليلها حتى نتمكن من التوصل إلى نتائج تصدق أو تكذب

فرضيات البحث. مع الإشارة إلى أن الهدف من هذه الدراسة ليس البحث عن الجانب البدني والمهاري فقط، وأنما البحث عن الآثار والفاعلية من الناحية النفسية والاجتماعية والمهنية.

2-9. المجال المكاني: إقتصرت الدراسة على المؤسسة الإستشفائية الزهراوي- بالمسيلة، مصلحة كوفيد 19 وهي مؤسسة بدأت اعمالها سنة 1982، بقدرة إستعابية 240 سريراً مقسمة إلى العديد من المصالح الطبية .

3-9. المجال الزمني: تمت الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة بين 18 جانفي و 08 فيفري 2022.

10- أدوات الدراسة:

لكل دراسة بحثية مجموعة من الأدوات والوسائل المستخدمة التي يستخدمها الباحث، والتي تتناسب مع المنهج المستخدم، من أجل الوصول إلى نتائج حقيقة، وبيانات واقعية بقدر كافي يفيد موضوع الدراسة.

وبغرض الكشف عن دور الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) لمصالح كوفيد بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة، تم إعداد استبيان لجمع المعلومات من طرف الباحثان من أجل الوصول إلى حلول إشكالية الدراسة والتحقق من صحة الفرضيات من عدمها، قمنا باستخدام الأدوات التالية :

10-1 الاستبيان: وهو أداة عملية تعتبر من بين أهم أدوات الإستقصاء الأكثر فعالية لجمع البيانات "ويعد من أكثر أدوات البحث العلمي إستخداما في البحث النفسي". (صالح حسين الدهري ، وهيب مجید الكبيسي: ص53)

وقد تم بناء الإسبيان من طرف الباحثان والذي إشتمل على (22) عبارة، هذا الإستبيان من النوع المغلق الإيجابي حيث تكون كل فقراته ذات إستجابات محددة يتم الإجابة على كل فقرة من فقراته وفق ثلات بدائل (موافق تماما، غير متأكد، لا أوافق تماما) تمنح أثناء التصحيح الدرجات التالية: 3-2-1) علما ان جميع البنود إيجابية. وقد تكون الإستبيان من ثلات محاور هي:

محاور الاستبيان وبنوده

أرقام العبارات	محاور الإستبيان
7-6-5-4-3-2-1	1- دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغط العمل الجسدي
15-14-13-12-11-10-9-8	2- دور الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغط الناشئ عن العمل النفسي
22-21-20-19-18-17-16	3- دور الممارسة الرياضية في التخفيف من الضغط داخل العمل

ويتم الحصول على الدرجة الكلية للفرد المبحوث بعد جمع الدرجات المحصل عليها في جميع الفقرات، حيث تتراوح هذه الدرجات من (22) درجة كحد أدنى إلى (66) درجة كحد أعلى.

وقد قسم الباحثات مجالات الإستبيان الكلي إلى (03) مجالات:
- من (22) إلى (34) مسنوى ضعيف .

- من (35) إلى (47) مستوى متوسط .
- من (48) إلى (66) مستوى جيد.

ودرجات كل محور كما يلي:

- المحور الأول: تتراوح درجاته من (7) كحد أدنى إلى (21) كحد أعلى .
- المحور الثاني: تتراوح درجاته من (7) كحد أدنى إلى (24) كحد أعلى.
- المحور الثالث: تتراوح درجاته من (7) كحد أدنى إلى (21) كحد أعلى.

2-10 صدق الاستبيان:

صدق الممكين: تم عرض الاستبيان المعد في هذه الدراسة - دور الممارسة الرياضية في التخفيف من ضغط العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) - على مجموعة من الأساتذة ذوي الخبرة في مجال علم النفس والرياضية من أجل معرفة آرائهم حول الدقة العلمية لعبارات الإستبيان ومدى ملائمة كل عبارة ووضوحاها وسلامة صياغتها، ومدى إنتماها لكل محور، ومن خلال الملاحظات التي تم تقديمها من طرف السادة الممكين تم حذف (04) عبارات ليصبح الإستبيان مكون من (22) عبارة .

11- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة النتائج الإحصائية للدراسة باستخدام المتوسطات الحسابية لمعرفة درجات دور الممارسة الرياضية لعينة الدراسة على الإستبيان.

12- عرض نتائج الدراسة:

1-12 نتائج الفرضية العامة: للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (الأطباء والممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة .
دراسة الفرضية الأولى تمت عن طريق حساب المتوسطات الحسابية لدرجات (30) ممارسا للصحة (أطباء - ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة، الجدول الموالي يبين نتائج الفرضية العامة:

المتوسط الحسابي للاستبيان ككل	العينة (ن)
58	30

من خلال تحليل الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة، على الاستبيان ككل بلغ (58) وبمقارنة المتوسط الحسابي (58) بالمجالات المذكورة أعلاه نجد أنه يقع في المستوى الجيد مما يدل على أن للممارسة الرياضية دور في تخفيف ضغوط العمل ومنه فالفرضية العامة تحققت.

2-12 عرض نتائج الفرضيات الجزئية :

1-2-12 نتائج الفرضية الجزئية الأولى: للممارسة الرياضية دور في التخفيف من الضغط الجسدي لدى ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

المتوسط الحسابي	العينة (ن)
19	30

من خلال تحليل الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات ممارسي الصحة (أطباء - ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية - الزهراوي - بالمسيلة، على المحور الأول للإستبيان (الضغط الجسدي) بلغ (19)

وهو قريب من الحد الأعلى مما يدل على أن للممارسة الرياضة دور في تخفيف الضغط الجسدي ومنه فالفرضية الجزئية الأولى تتحقق .

12-2-2 نتائج الفرضية الجزئية الثانية: للممارسة الرياضية دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى ممارسي الصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

دراسة الفرضية الجزئية الثانية تمت عن طريق حساب المتوسطات الحسابية لدرجات (30) ممارس للصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة على المحور الثاني للاستبيان، الجدول الموالي يبين نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المتوسط الحسابي	العينة (ن)
21	30

من خلال تحليل الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات ممارسي الصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة، على المحور الثاني للاستبيان (الضغط النفسي) بلغ (21) وهو قريب من الحد الأعلى مما يدل على أن الممارسة الرياضة دور في تخفيف الضغط النفسي ومنه فالفرضية الجزئية الثانية تتحقق .

12-2-3- نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: للممارسة الرياضية دور في التخفيف من الضغط داخل العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

دراسة الفرضية الجزئية الثالثة تمت عن طريق حساب المتوسطات الحسابية لدرجات (30) ممارس للصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة. على المحور الثالث للاستبيان، الجدول الموالي يبين نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

المتوسط الحسابي	العينة (ن)
18	30

من خلال تحليل الجدول نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات ممارسي الصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة، على المحور الثالث للاستبيان (الضغط داخل العمل) بلغ (18) وهو قريب من الحد الأعلى مما يدل على أن الممارسة الرياضة دور في تخفيف الضغط داخل العمل ومنه فالفرضية الجزئية الثالثة تتحقق .

13- مناقشة نتائج الفرضيات

1-13 مناقشة نتائج الفرضية العامة: للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغوط العمل لدى ممارسي الصحة (أطباء—ممرضين) بالمؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

تنوع ضغوط العمل مع تنوع متطلبات الوظيفة من جهة، وتفاعل الموظف مع بيئته العمل والخلفية الشخصية له من جهة أخرى. فكلما إخلل التوازن في عنصر منهم أدى إلى تعزيز الشعور بالضغط، لذلك فتقاطع أهداف المؤسسة مع قدرات وإمكانات العامل أو الموظف قد تساعد في تخفيف هذا الضغط أو في إزالته. والإستجابة للضغط العمل تختلف من شخص إلى آخر سواء من حيث المتسوى أو الشدة لكنها في غالبية الاحوال تؤدي إلى إجهاد مادي ونفسي، وبالتالي إلى فشل التكيف مع المواقف الضاغطة مما تؤدي بدورها إلى ظهور عدة أعراض جسمية وسلوكية مختلفة.

وللتعامل مع هذه الضغوط وكيفية التفاعل معها، يلجأ الكثير من الأشخاص إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية أو الترفيهية من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة للجسم من جهة والابتعاد أو تناصي ضغوط العمل من جهة أخرى والتي تؤدي إلى ظهور حالات وجاذبية سيئة مثل القلق والتوتر، وممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها الجماعية أو الفردية لما لها من فوائد على كل الأصعدة البدنية والنفسية والذهنية والاجتماعية تعتبر من تنفس صحي وإنفعالي للموظف أو العامل، فاروق عبد الوهاب (1995: ص 13) "الرياضة وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك، وهي ضرورية لإكساب الصحة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض وعدم التغيب عن العمل الأمر الذي يساعد على زيادة الإنتاج".

13-2 مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

13-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: تساهم الرياضة بالقدر الوافر في تنمية المفاهيم المعرفية وإكتساباليات التحكم في الأداءات بشكل عام، لأن الممارسة اليومية لأنشطة الرياضية مهما كانت نوعيتها تعطي للجسم الليونة والمهارات المعرفية والتي بدورها تساعدها ضبط الحركات التي تؤدي هذه المهارات بطريقة صحيحة .

كما أنها تساعدها على بلوغ المستويات المرجوة لكل عضو فيه، تطبيقاً للمثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم" لأن النشاطات اليومية لا تتأتي إلا من خلال سلامة الجسم من كل الأقسام العضوية أو الوظيفية وأي خلل في سيرورة الجسم يؤدي بالضرورة إلى تعطيل أو عجز المهام لذلك من الطبيعي أن يكون لكل نشاط رياضي برنامج خاص يتماشى وقرارات الفرد الجسدية وهذا ما توصل إليه وزاني محمد (2013) في دراسته حيث قال "تعتبر التمرينات الخاصة ضمن البرنامج الرياضي المعتمد أساس نمو الجسم بطريقة تسمح للجسم أن يكون له توازن بين ما هووراثي والأخر مكتسب عن طريق الممارسة الرياضية، فتضيق الجسم يتاثر بالعوامل التي تتناسب مع البرنامج الرياضي المحدد للنمو الجسمي". فالعامل أو الموظف الممارس للرياضة نادراً ما يكون جسمه عرضة للأمراض المزمنة والتي قد تؤثر على قدرته في أداء المهام مما قد يشكل عبء على جسده وبالتالي على إستمراريته في منصبه.

فالرياضة تقوى الجسم وتعطيه المناعة وتبعد عنه الأمراض ،وتزيد من قوة التحمل والصبر والنশاط والحيوية وتؤدي في الأخير إلى القدرة على الإنتاج وإنجاز العمل بما يتماشى وأهداف المؤسسة صاحبة العمل .

13-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: من المؤشرات على الصحة النفسية للفرد هو تتمتعه بكل المقومات التي تساعده على التقبل والتكييف مع الذات ومنها بالخصوص صورة الجسم. فالرشاقة والقوام لا يكونان إلا بممارسة الرياضة والغذاء الصحي السليم.

وممارسة الرياضة بمختلف أشكالها الجماعية والفردية، لا تقتصر نتائجها على الجسم كصورة بل تصل إلى الروح والعقل ومن ثم السلوك . حيث تصل بالفرد الممارس لها إلى أعلى مستويات الكفاية النفسية المرغوبة مثل: الثقة في النفس، الإتزان الإنفعالي، التحكم في النفس، إنخفاض التوتر، إنخفاض في التغيرات الدوائية. (عصام عبد الخالق، 1982: ص14)، والموظف أو العامل في تفاعله مع بيئته فإنه يعيش يومياً أشكالاً مختلفة من الضغوط، قد تكون مع الزملاء أو رب العمل أو مع نفسه، وكل عنصر ضاغط قد يولد ردود أفعال مختلفة ليست بالضرورة أن تكون ضارة بل قد تكون في بعض الأحيان ضرورية، لكن في أغلبها تكون نتاج إنجعات متداخلة قد تولد الإحساس بالتوتر والقلق فتؤثر سلباً على مردوده المهني وتغير في سلوكه .

والممارس للنشاط الرياضي من الموظفين عادة ما يخرج هذا التوتر أو يخفف منه من خلال التنافسية والرغبة بالفوز رفقة أشخاص خارج دائرة العمل، فيزيد وبالتالي شحنة جديدة لليوم جديد، فالحركة والنشاط الزائد الذي يصرفه في الرياضة والمنافسة فإنه يقوي مناعة الجسم ويمتص الغضب، ويساعد على الإسترخاء، وبالتالي النوم، فتعطيه بذلك القدرة على الإستمرارية ومواصلة مهنته وهذا ما توصلت إليه دراسة منصوري نبي، برجي هنا "إن لأنشطة الرياضية دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية"، فالرياضة إذن ليست عبارة عن حركات عضلية مهارية بل هي جرعة علاجية بدون تكاليف يصل الموظف والعامل من خلالها إلى أعلى مستويات التكيف والمرودية لأنها تشحن العقل والنفس والجسد، وهو ما بينته التجربة التي قام بها "كرام أثر" من جامعة إلينوي الأمريكية أن التمارينات الرياضية تفيد كثيراً القدرة الذهنية وأنها فعالة في تنشيط العقل مهما كان سن الفرد. (وزاني محمد، 2013)

13-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: إن صحة العقلمن صحة البدن والفرد العامل في أي مؤسسة إنتاجية لا بد وأن يكون معافى في جسده حتى يستطيع أن يقدم ماعليه، فإذا زادت عليه الضغوط سواء الجسدية منها أو النفسية أو كلاهما، فلا بد أن ينعكس ذلك بالسلب على مردوده العام وعلى تركيزه داخل العمل وإنما ونوعاً.

وضغوط داخل العمل قد تختلف من شخص لأخر ومن مؤسسة إلى أخرى، فقد تعود لسبب بيئه العمل أو لسبب صاحب العمل أو تعود للعامل نفسه أو للزملاء، كما أن مستوى التأثير وشدة يختلف حسب التركيبة النفسية والبيئة العامة التي يعيش فيها.

وفي حال إستمرار الضغوط داخل العمل فإنها قد تدفع بالعامل إلى تهدم روحه المعنوية، وشنط طاقته وقد انها الإحساس بالأمن الوظيفي وبالتالي يتولد لديه الإحباط والإكتئاب وسوء التوافق وتجعله عرضة للأمراض النفسية وقد يصل به الأمر إلى ترك العمل.

وعليه ومن باب الوقاية نجد أن الكثير من الموظفين والعمال من يلجأ إلى أساليب مختلفة للتخفيف من حدة الضغوط داخل العمل باللجوء إلى الرياضة كمتنفس طبيعي للتقليل من شدة وطأها وهذا ما تطرق إليه كل من كمال درويش، أمين أنور الخولي (1990: ص 34) حيث أشارا إلى أن "النشاط البدني الرياضي يساهم بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو، وجعل الفرد ميلاً للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي".

فالعامل الممارس للرياضة بإمكانه مشاركة الآخرين من خلال اللعب والتنافس أن يخرج كل شحنه السلبية، وأن يركز كل طاقاته وإهتماماته على الأهداف القريبة وهي الفوز على المنافس، وينسى وبالتالي كل المشاكل والضغوط الروتينية في مكان العمل مما يساعد على تجاوز تلك الأحساس السلبية ويوجه طاقته إلى زيادة الإنتاج وإنجاز العمل بما يتماشى ومتطلبات الوظيفة أو المنصب .

كما أن الممارسة الرياضية تبني لديه الشعور والاحساس بالمسؤولية فمن خلال السعي إلى الفوز فإنه يتوجب عليه وضع خطط وبرامج للوصول بنفسه أو بفريقه إلى الهدف، وهذا تقريباً ما لمح إليه أسامة كامل راتب (2006: ص 21) "عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر بفعالية فإن ذلك ذلك يساعد على التركيز على الأهداف على نحو أفضل".

- على إدارة المؤسسة الإستشفائية الصحية للزهرواي خلق فضاءات للترفيه والرياضة والاسترخاء.
- ضرورة الإهتمام بدراسة ومعالجة مصادر ضغوط العمل، بإعتبارها تؤثر بشكل كبير في الأداء الوظيفي للموظفين.
- إعداد دورات للتكوين المستمر والفعال للكوادر والاطقم الطبية من أجل مواكبة الجديد في الطب وهذا لمساعدتهم على أداء العمل بشكل فعال ومن أجل تخفيض مستوى الضغوط.
- ضرورة توفير بيئة عمل مادية مشجعة (السكن، النقل، الاطعام، المكيفات، الإضاءة، ...إلخ).
- خلق البيات عمل واضحة لتخفيض ضغوط العمل وتدربيهم على مواجهة هذه الضغوط.
- خلق جو المنافسة الإيجابية بين العمال، من أجل تحقيق الهدف العام للمؤسسة، وهذا ما قد يساعدهم في مواجهة ضغوط العمل.

خاتمة:

من خلال ما سبق يتبيّن لنا أن الممارسة الرياضية لها دور مهم وأساسي في التخفيف من القلق والتوتر والضغط التي يتعرّض لها الفرد خلال حياته اليومية والتي تعمل أيضاً على التخفيف من حدة بعض الأمراض المزمنة التي يعاني منها البعض مثل تحسين الدورة الدموية، تنظيم عملية التنفس...إلخ.

وقد تبيّن لنا من خلال النتائج المتوصّل إليها أنه للممارسة الرياضية دور في التخفيف من ضغط العمل على المستوى النفسي والجسدي وداخل العمل لدى الأطباء والممرضين بمصلحة كوفيد، وبهذا فالرياضة لها دور مهم جداً في التخفيف من الضغط داخل العمل خاصة لدى أصحاب المهن الدقيقة والتي تحتاج للجهد الجسدي والنفسي والعقلي.

المراجع:

- اسامه كامل راتب (2006). علم نفس الرياضة-المفاهيم- التكبيقات، ط4، دار الفكر العربي: مصر.
- إندرودنديسيز لافي، ماركجيدالاس (1991). السلوك التنظيمي والاداء، ترجمة جعفر ابو القاسم احمد، معهد الادارة العامة: المملكة العربية السعودية.
- بوخلوه باديس، جعفور ايمن (2018). اثر ضغوط العمل على جودة الخدمة الصحية من وجهة نظر الاطباء والممرضين دراسة ميدانية في المؤسسة العمومية الاستشفائية سعد دحلب بمدينة جامعة ولاية الوادي. مجلة أداء المؤسسات الجزائرية، العدد 13.
- حسان شمسي باشا (ب س). الثقافة الصحية، متعة الحياة دار القلم: دمشق.
- الدوسري مبارك بن فالح (2010). "ضغط العمل وعلاقتها بالرضا الوظيفي للأفراد العاملين في مراكز حرس الحدود"، رسالة ماجستير في العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية: الرياض.
- سحراء أنور حسين (2013). قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الاداء الوظيفي-دراسة استطلاعية تحليلية لرأء عينة من العاملين في هيئة التعليم التقني مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة العدد السادس والثلاثون.
- صالح حسين الدهاري، وهيب مجید الكبيسي (2003). علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع
- عصام بدوي (2001). موسوعة التنظيم الاداري في ت ب ر، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة.
- عصام عبد الخالق (1982). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. ط2. دار الكتب الجامعية: مصر
- عطية حسن (2006). 30 دقيقة لصحتك، ط1، عطى الله أحمد، أساليب وطرق التدريس التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 2006، الباب 2. دار العلوم للنشر والتوزيع: مصر
- عماد حداد (ب س). كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، ط1، دار الفاروق للنشر والتوزيع: مصر
- فاروق عبد الوهاب (1995). الرياضة صحة واللياقة البدنية، ط1، دار الشروق: مصر.
- كامل محمد المغربي (2002). أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة نشر وتوزيع، ط1.
- كمال درويش، أمين أنور الخولي (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي: القاهرة.
- محمد ناصر العديلي (1993). السلوك التنظيمي منظور كمي مقارن، معهد الادارة العامة الرياض.
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ (1991). نظريات وطرق، ديوان المطبوعات الجامعية.
- منصورى نبيل، برجى هناء، أهمية ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى النساء العاملات اللواتي يعانيين من السمنة المفرطة. دراسة ميدانية على منخرطات الجمعيات الرياضية لولاية البوايرة جامعة البوايرة جامعة بسكرة.
- الهيئة السعودية للتخصصات الصحية (2012). ادارة التعليم الطبي والدراسات العليا، أخلاقيات الممارس الصحي، ط3.
- وزاني محمد (2013). برنامج التكوين واحتياجات الممارسين للرياضة الجماعية والفردية – دراسة ميدانية على التقنيين الساميين الذين خضعوا للتقويم في رياضة كرة السلة وألعاب القوة – مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة وهران.
- Adolescent health. Healthpsychology, 7(4), 341.

- Brown, J. D., & Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of
- Ivancevich, G & Konopaske, D, Organization Behavior . Strucher and process.
- Mc Graw Hill companies .Twelfthed .North America , 2006, P.P. 198-199.