

# النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي لدى أعوان الفرق المتنقلة للشرطة القضائية وعلاقته بالضغط النفسي

دراسة ميدانية على الفرق المتنقلة للشرطة القضائية لولاية بومرداس

Physical sports recreational and leisure activity among agents of the mobile teams of the Judicial Police and its relationship to psychological the pressures.

A field study on mobile teams of the judicial police of the state of Boumerdes.



أ. راجي امحمد

أستاذ مساعد، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.

### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات (النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي، الضغوطات النفسية، القلق كسمة وكحالة)، حيث استعان الباحث بعينة من أفراد الفرق المتنقلة للشرطة قوامها 90 عون، كما اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، حيث استخدم الباحث مقياس تقدير الذات المصمم من طرف سيبيلبيرجر، ومقياس الضغوطات النفسية كلاهما ترجمة د. محمد حسن علاوي وتوصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التقليل من الضغوطات النفسية وكذا تقدير الذات بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي وغير الممارسين بالنسبة لهذه الفئة.

**الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي، الضغوطات النفسية القلق كسمة والقلق كحالة، الفرق المتنقلة للشرطة القضائية بالأمن الوطني.

**Abstract:**

This study aimed to investigate the relationship between the variables (sports recreational and leisure physical activity, psychological distress, anxiety trait and as a case), where he hired a researcher sample of members of the mobile teams of police strength of 90 policeman, as the researcher adopted the descriptive approach, where the researcher used measure of self-designer estimate by Sepelbad, and the measure of psychological distress both translation d. Mohammad Hassan Allawi, the researcher found that there were statistically significant in reducing psychological distress differences, as well as self-esteem among practitioners of physical activity recreational sports and entertainment and non-practicing for this category.

**Key words:** recreational sports and recreational physical activity, psychological distress, anxiety and trait anxiety as a condition, mobile teams of the judicial police national security.

## مقدمة:

الضغوط النفسية التي يواجهها الشرطي أثناء عمله أو في حياته الخاصة قد تؤدي به الى مرحلة متقدمة من الإرهاق النفسي أو الإعياء المهني، حيث يقول العالم هانس سيللي " أن مرحلة الإرهاق أو الإنهاك أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عن وهن في صحة الجسم كالأمراض البسيكوسوماتية والاضطرابات النفسية كالقلق والاكنتئاب والانفعال " (هانس سالي 1975 ص: 209).

يرى ( ستيل 1976 ) " أن الأخطار المهنية أو الضغوط عادة ما تؤدي الى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والجسدية تجعل الفرد غير قادر على العطاء والانتاجية خصوصا في مجال العمل " ( ستيل، 1976، ص 31)

" كما أن مهنة الشرطي تستوجب عليه العمل ليلا ونهارا لضمان أمن الأشخاص والممتلكات والمحافظة على النظام العام، السكينة والآداب العامة، ومن منطلق أن هذه التغيرات في أوقات العمل قد تصطحبها بعض الاضطرابات في النوم واسترجاع القوى البدنية والنفسية التي تؤدي بالموظف الى الإنهاك والإرهاق النفسي والإعياء الجسمي، ( سلامي الطيب، 2005، ص 35 ) ، إذ يقول عز وجل جلاله في الآية الكريمة من سورة الأنبياء " وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا نَهْآرَ مَعْلَسًا " صدق الله العظيم، وهي واحدة من الصور التي تبين أن الشرطي يقوم بعمله ليلا ونهارا، الشيء الذي يترتب عنه التعب الجسدي والمهني والنفسي

فمن الصعب التوفيق في العمل في فترات مختلفة ودورية من العمل، حيث يعتبر m.gaultie " حتى يتمكن العامل من التكيف النفسي والفيزيولوجي مع هذه الدورات يجب إمداد فترات الدورات من أجل الوصول الى التكيف الجيد " (Levi 1984، ص 95) أما reynaud renberg 1963 يرى " بأن مستوى الإنتاج ينخفض في الأوقات غير العادية كالعمل في الليل بالمقارنة مع نوبتي الصباح والمساء ويرجع السبب الى المشكلات البسيكولوجية كالضغط النفسي الذي تسببه هذه النوبات التي من المحتمل جدا أن تؤدي الى تدهور الحالة الصحية للفرد واضطراب الحياة الاجتماعية نتيجة لعدم حصوله على وقت كاف من النوم أثناء عمله الليلي.

( reynaud renberg، 1963، ص 24)

إذ من هذا المنطلق أردنا أن نبرز الآثار والانعكاسات التي يتركها النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي في التقليل من كل أشكال الضغوطات النفسية على رجال الشرطة العاملين بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية وكذا الوقاية من بعض الأمراض النفسية، ومن هنا نتساءل عن بعض الإشكاليات لفهم أكثر لهذه الظاهرة وهي:

## 1 - الإشكالية:

هل للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي الأثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية الممارسين بالمقارنة مع غير الممارسين ؟

### الإشكاليات الجزئية

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على شدة القلق لدى قوات الفرق المتنقلة للشرطة القضائية ؟

هل يوجد فرق دال إحصائيا في استعمال إستراتيجية طرق المقاومة من طرف الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي لقوات الفرق المتنقلة للشرطة القضائية ؟

هل لعامل السن والأقدمية لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي تأثير إيجابي في التقليل من الضغط النفسي ؟

## 2 - فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة:** للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي الأثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية الممارسين بالمقارنة مع غير الممارسين.

## الفرضيات الجزئية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على شدة القلق لدى أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية

يوجد فرق دال إحصائيا في استعمال إستراتيجيات طرق المقاومة من طرف الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية

لعامل السن والأقدمية لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي تأثير إيجابي في التقليل من الضغط النفسي

### 3- تحديد المفاهيم الأساسية في الدراسة:

الأثر: أثر الشيء بقيته، والجمع آثار، والأثر أيضا ما بقى من رسم الشيء والأثر أيضا ما بقى من رسم الشيء فدل على أن ذلك الشيء قد كان، كقولهم: النبات أثر للقطر لأنه حصل به ودل عليه، ومنه قوله تعالى: " فَأَنْظِرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَةِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْمَتِهِ ۗ إِنَّهُ كَانَ خَفِيًّا لِلنَّاظِرِينَ " (سورة الروم: 50). ومواقع الأقدام آثار يستدل بها على السائرين: ومنه قوله تعالى فَهَمَّ عَلَىٰ آثَارِهِمْ رُعْنٌ " (سورة الصافات: الآية 70) " قَالَ هُم أُولَآءِ عَلَىٰ بَآذِرِي " (سورة طه: الآية 84). فذلك تعبير عن سلوكهم طريق من سبقهم. متتبعين آثارهم.

**النشاط البدني:** جاء في أحد المعاجم معنى النشاط البدني هو مجموعة الأفعال للكائن الحي، فهو يخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما، كفكرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما، كالجمباز أو الجري... الخ، أو قصد هدف في حصص التربية البدنية داخل جو مدرسي ويكون الهدف العام التحسين والتحكم في الجسم أو للترويح فقط، ويمارس فرديا أو جماعيا

**النشاط البدني الرياضي:** يمكن أن يكون مستنبط من الرياضة، فالرياضة محددة كنشاط يزاول مسار اللعب بالمقاومة والجهد في حين أن الممارسة تفرض التدريب المنهجي واحترام معظم القوانين، كما يعد نشاط ترويبي منظم، حيث يرى " بيوشر

بنشارلز (صغيري رابح، 2008، ص 76) " أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك بممارسة مختلف ألوان النشاط.

يرى شارل مان " بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية. (صغيري رابح، 2008، ص76)

**النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي:** هو كل نشاط بدني يدعو الى اطلاق صراح كل انقباض عكس النشاط التنافسي المولد لحمض اللبن والعتبة القصوى في التدريب للوصول الى أعلى المستويات الرياضية، وهو ذلك النشاط الحر الممتع في نفسية كل ممارس الذي ليس له أية تبعية. كما يعرفه قاموس " ويستر " على أنه إنعاش القوى والروح بعد الكد، فهو لهو وتسلية. وذلك بالحفاظ على العتبة المثلى من الطاقات النفسية والجسمية والإحساس بالمتعة والاشراح

-**الممارسة:** هو كل فرد يملك تلك الإمكانيات الصحية و البدنية التي تمكنه من ممارسة أي نشاط بدني و رياضي سواء كان منظما أو مكيفا ( الأمر 09/95 المؤرخ في: 1995، ص 24)، و نعني بها في بحثنا هذا هي تلك الممارسة لأي نشاط بدني و رياضي أثناء فترات العمل أو خارجه.

#### الضغط:

**الضغط النفسي:** الضغط النفسي هو حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وفي جميع الأعمار، يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقراره، أو وجوده المادي، أو الاجتماعي، أو لمن يرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، إلى التغير فهو حالة من الإنهاك النفسي والبدني والشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي، الضغط عبارة عن صراع داخلي ينتج عن مؤثرات خارجية يتولد منها آثار جسمية ونفسية تعود بالسلب على الفرد.

ونقصد بالضغوطات النفسية في بحثنا هذا كل من القلق، الملل، محاولات الانتحار استعمال السلاح الفردي أو الجماعي، التجاوزات في حق القانون والمواطن الاكتئاب، كثرة العطل المرضية السورية، اللامبالاة.

**القلق:** هو ذلك الإحساس بالخوف غير المريح ينجم عنه الزيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي المغذي لكل الجسم كالدورة الدموية، القلب، والقولون، كما يمس كذلك الجلد، الرئة والعيون، فالقلق هو ترجمة لأعراض جسمية والبيئة المحيطة تساعد أو تخفض من ظهور القلق أو اختفائه، كما أن العوامل النفس اجتماعية غير المساعدة تسمح بتطور المرض

**المقاومة:** هي تلك المحاولات التي يقوم بها الفرد للتصرف مع الضغوطات الحياتية والآلام الانفعالية فهي . المقاومة . تهدف الى تقليل الضغوطات والإرهاق الفردي التي تحدثه على الفرد

**جهاز الشرطة:** هو جهاز من أجهزة الدولة خاضع للسلطة التنفيذية إداريا والسيد/ وكبل الجمهورية قضائيا، مكلف بحماية المواطنين وأملاكهم، وكل مؤسسات الدولة، والمحافظة على الآداب العامة، السكينة العامة، الصحة العامة، الأمن العام وحماية البيئة. من مهام جهاز الشرطة أيضا الضبط الإداري والضبط القضائي وهناك علاقة الشرطة الجوية مع المواطن بصفة عامة.

**رجل الشرطة:** هو كل جزائري تتوفر فيه شروط محدودة من طرف الدولة للانخراط في سلك الأمن حسب المستوى يتوزع عناصر الشرطة الى رتب ووظائف محددة. **الفرقة المتنقلة للشرطة القضائية:** هي وحدة أمنية مستحدثة متخصصة في محاربة الجرائم الإرهابية والتخريبية والجرائم المتمخضة عنها من الجريمة المنظمة، جرائم المخدرات، جرائم الدعارة وجرائم القانون العام.

**الأقدمية:** هي مدة العمل أو السنوات التي يقضيها الشرطي في وظيفة معينة واحدة.

#### 4-1- المنهج العلمي المتبع في الدراسة:

في بحثنا هذا تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كونه يتناسب ومتغيرات البحث من حيث أننا أردنا وصف الحالة لما هي عليه في صفوف قوات الشرطة، وتبيان العلاقة الإرتباطية بين النشاط الرياضي الترويحي والترفيهي والضغوطات النفسية لدى قوات



الشرطة، حيث ان طبيعة الدراسة تتمثل في التعرف على تأثير النشاطات البدنية الرياضية الترويحية والترفيهية على اضطرابات النفسية لدى قوات الشرطة بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية على كامل إقليم ولاية بومرداس.

وحسب ما تتطلبه طبيعة البحث من الإشكالية المطروحة وهدف الدراسة يستلزم علينا الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وهو يعد المنهج الأكثر تلاؤما مع دراستنا حيث هو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر موجودة في الحاضر بهدف تحديدها وتشخيصها وإبراز جوانبها والربط بين عناصرها ( رابح تركي 1984، ص 23)

#### 4-2 عينة البحث:

يشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه حتى يصبح استنتاجا صحيحا وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل (البهي فؤاد السيد، 1987، ص 519)

ومن هذا المنطلق فقد تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي بالاعتماد على الطريقة العشوائية من حيث الجنس حيث أن العينة كلها من جنس الذكور نظرا لخصوصية العمل بوحدات الفرق المتنقلة للشرطة القضائية على كامل التراب الوطني وخصوصا على إقليم ولاية بومرداس، أما السن فإن قوات الفرق المتنقلة للشرطة القضائية تعتمد على عامل التشبيب حيث أن جميع أفرادها يكون متوسط أعمارهم من سن العشرون الى سن الخامسة والأربعين يمثلون وحدة عملياتية لهم نفس المهام والمأموريات.

وتتمثل عينة الدراسة في أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية العاملين على إقليم ولاية بومرداس وعددها تسعة (09) فرق موزعة على مختلف الدوائر والبلديات وفق منظور أمني، حيث تحوي كل فرقة من خمسين الى ستين عنصر .

#### 4-2-1 خصائص العينة:

#### 4-2-1-1 حجمها:

جدول رقم: 01 يمثل حجم فئة الممارسين وفئة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية لولاية بومرداس

| الممارسين موزعين<br>على تسعة فرق | غير الممارسين<br>موزعين<br>على تسعة فرق | المجموع |
|----------------------------------|-----------------------------------------|---------|
| 45 عنصر                          | 45 عنصر                                 | 90 عنصر |
| 50%                              | 50%                                     | 100 %   |

4-2-1-2 سن أفراد العينة: يقدر سن عينة البحث ما بين 30 و 45 سنة مدة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي: يقدر عدد الحصص الخاصة بالنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي ما بين حصتين وثلاثة حصص في الأسبوع طوال السنة بصفة منتظمة ودائمة، كما أن بعض الأفراد يمارسون النشاط البدني الرياضي بصفة انفرادية زيادة على الحجم الساعي المذكور.

#### 4-2-1 مجالات البحث:

#### 4-2-1-3 المجال المكاني: تعد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية بإقليم ولاية

بومرداس مصدر اختبار أفراد عينة البحث، المتمثلة في فئة العاملين بهذه الفرق

#### 4-2-1-4 المجال الزمني: تم البدء في الدراسة الميدانية من خلال إجراء دراسة استطلاعية بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية بإقليم ولاية بومرداس، والتعرف على الموظفين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، ثم القيام بعملية توزيع المقاييس لكل من مقياس إدراك الضغط، مقياس قلق السمة، ومقياس قلق الحالة ومقياس طرق استعمال استراتيجيات المقاومة، ثم جمعها حيث دامت العملية مدة خمسة وعشرون يوما نظرا لبعد المسافة بين الفرق وبعض الظروف الخاصة.

#### 4-3 نوع المتغيرات المستعملة في الدراسة:

4-3-1 المتغيرات المستقلة: ويتمثل في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي.

4-3-2 المتغيرات التابعة: وتشمل على الاضطرابات النفسية وهي: الضغط النفسي، قلق السمة، قلق الحالة، استراتيجيات المقاومة، عامل السن والأقدمية بالفرقة.

4-4 . أدوات جمع المعلومات في الدراسة: من أهم العوامل التي يعتمد عليها الباحث في تحديد أدوات البحث هي الإشكالية والفرضيات، كما يمكن للباحث استعمال العدد الكافي الذي يراه مناسباً من الأدوات الخاصة بجمع البيانات حتى يتمكن من إجراء الدراسة المراد القيام بها بشكل كامل وشامل، أما في بحثنا هذا فقد تم الاعتماد على الأدوات التالية:

4-4-1 المقياس: بهدف جمع المعلومات الخاصة بأفراد العينة ( السن، الجنس الممارسة) قام الباحث بتوزيع استبيان يحتوي على أسئلة مفتوحة ومغلقة مرفقة بأجوبة متنوعة.

4-4-1-1 مقياس إدراك الضغط: استعمل هذا المقياس من طرف العالم ليفنستين Levenstein لقياس مؤشر إدراك الضغط، يحتوي هذا المقياس على 30 عبارة تنقسم الى نوعين، مباشرة وغير مباشرة.

#### 4-4-1-2 اختبار قلق السمة والحالة:

تم وضع هذا الاختبار العالم سبيلبيرجر Spielberg، لوشان Luchene وقورسوش Gorsuch تحت عنوان اختبار قلق (الحالة والسمة) وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوي، ويشمل مقياسان منفصلان يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي، ذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق، الأول حالة القلق والثاني سمة القلق حيث يتكون مقياس سمة القلق من 20 عبارة يطلب فيها من الأفراد وصف ما يشعرون به بوجه عام، ويتكون مقياس حالة القلق من 20 عبارة أيضاً ولكن تتطلب تعليماته من المفحوصين الإجابة عما يشعرون به في لحظة معينة من الوقت ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، 1987 ص 517)

#### 4-4-1-3 استبيان طرق المقاومة:

- قام كل من لازاروس وفولكمان باستخراج سلاّم المقاومة كان ذلك بمقابلة 100 فرد كل شهر لمدة سنة واحدة فاستخرجوا الاستراتيجيات التالية:
- . إستراتيجية حل المشكل وبعث المعلومات
  - . الروح القتالية وقبول المواجهة
  - . أخذ المسافة أو التخفيف من التهديد
  - . إعادة التقدير الإيجابي
  - . الاهتمام الذاتي أو تأنيب الضمير
  - . التهرب . التجنب
  - . البحث عن سند اجتماعي
  - . ضبط النفس

4-6 المعالجة الإحصائية: بعد تصحيح أدوات ووسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها تم تفرّغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي ( spss ) فتم حساب:

. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي العينة، في كل متغير من متغيرات الدراسة.

. حساب معامل الارتباط للعالم بيرسون" بين المتغيرات: إدراك الضغط، القلق واستراتيجيات المقاومة

. اختبار " ت " T-TEST لقياس درجة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي العينة في المتغيرات التالية: إدراك الضغط، القلق واستراتيجيات المقاومة

. اختبار فيشر " ف " لتحليل التباين لقياس أثر عامل السن والأقدمية على غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وسيتم لاحقا عرض مختلف النتائج بعد التحليل الإحصائي ومناقشتها.

## عرض نتائج الاختبار الثاني للفرضية الأولى

جدول رقم: 02 يمثل الفرق في متوسط الحساب للضغط النفسي بين المجموعتين

الممارسين وغير الممارسين

. إدراك الضغط: يبين الجدول المقابل الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية لاستبيان إدراك الضغط، والقيمة التائية للفرق الموجودة بين الفئتين ( الممارسين وغير الممارسين)

| المقياس       |             |                 |                   |                |               |
|---------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| العينة        | درجة الحرية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة |
| الممارسين     | 88          | 63.84           | 6.0187            | 13.62          | 0.01          |
| غير الممارسين |             | 84.82           | 8.3972            |                | دال           |

حيث جاء في الفرضية التقريرية الموجبة على أن: النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي له الأثر في التقليل من الضغوط النفسية على أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية.

من خلال استبيان إدراك الضغط، ثم تحليل القيم المتحصل عليها بنظام Spss واختبار " ت " تبين النتائج المحصل عليها في الجدول المرفق، التي تبرز أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مختلفون في إدراك الضغط، وأن الضغط المدرك من طرفهم قليل بالمقارنة مع غير الممارسين، حيث قدرت قيمة " ت " المحسوبة بـ: 13.62 التي لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة: 0.01 ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي له الأثر في التقليل من الضغط النفسي على ممارسيه.

## عرض نتائج الاختبار الثاني للفرضية الثانية

القلق: جاء في الفرضية التقريرية الإيجابية الثانية على أن: النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي له الأثر في التقليل من شدة القلق على أفراد الفرق المتنقلة

للشرطة القضائية، حيث تحتوي الفرضية على نوعين من القلق، كسمة وكحالة ، هذه الأخيرة التي نوضحها وفق الجدول الموالي:  
قلق السمة:

جدول رقم: 03 يبين الفرق في متوسط الحساب لقلق السمة بين المجموعتين  
الممارسين وغير الممارسين

| المقياس       |             |                 |                   |                |               |
|---------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| العينة        | درجة الحرية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة |
| الممارسين     | 88          | 38.9778         | 2.6154            | 5.50           | 0.01          |
| غير الممارسين |             | 42.2444         | 3.0012            |                |               |

نستنتج من تحليل النتائج المحصل عليها عن وجود اختلاف واضح بين فئة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مع أولئك غير الممارسين حيث أثبتت الإحصاءات أن الممارسين مستوى القلق كسمة يكون منخفض بالنسبة لغير الممارسين، هذا ما تبرزه قيمة " ت " المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 المقدر بـ: 5.50 وهو اختلاف له دلالة إحصائية لصالح الممارسين  
قلق الحالة:

جدول رقم: 04 يمثل نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط قلق الحالة بين المجموعتين

| المقياس       |             |                 |                   |                |               |
|---------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| العينة        | درجة الحرية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة |
| الممارسين     | 88          | 37.4222         | 2.8163            | 8.10           | 0.01          |
| غير الممارسين |             |                 | 2.4532            |                |               |

نلاحظ من خلال الجدول رقم: 04 المرفق أن قلق الحالة يكون بقيمة أصغر عند فئة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي للعينة، فيما تكون شدته أكبر عند غير الممارسين، وهو الشيء الذي أكدته اختبار " ت " المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.01 المقدر بـ: 8.10 وهو الاختلاف الواضح بينهما، الدال إحصائياً

من خلال التحليلين السابقين نستنتج أن كل من قلق السمة والحالة يكون منخفض عند من يمارسون النشاط البدني الرياضي ويكون بقيمة أكبر عند غير الممارسين وهم من يكونون عرضة لمختلف أنواع القلق، الشيء الذي يؤكد صحة الفرضية الثانية.

### عرض نتائج الفرضية الثالثة

. طرق استعمال استراتيجيات المقاومة:

. اتخاذ المسافة:

جدول رقم: 05 يمثل نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط إستراتيجية اتخاذ المسافة بين الفئتين.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 12.6000         | 1.5869            | 6.57           | 0.01          | دال     | الممارسين     |
|              | 15.3111         | 2.2646            |                |               |         | غير الممارسين |

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجدول، نستنتج أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي من أفراد الفرق المتنقلة للشرطة هم أقل استعمالا لبعد اتخاذ المسافة بالمقارنة مع غير الممارسين، وهو الإحصاء الذي تظهره قيمة الاختبار " ت " المحسوبة هي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 وهو الاختبار الذي له دلالة إحصائية على مستوى الأفراد.

. التهرب . التجنب:

جدول رقم: 06 يمثل نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط استعمال إستراتيجية التهرب . التجنب.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 12.2000         | 1.6597            | 8.303          | 0.01          | دال     | الممارسين     |
|              | 15.9556         | 2.5402            |                |               |         | غير الممارسين |

من خلال تحليل النتائج المحصل عليها في الجدول، نلاحظ أن غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي يتمتعون بصفة التهرب،. التجنب عند التعرض الى مشكل، كما أن هؤلاء ليس لهم صفة المواجهة التي لها مدلول إحصائي، وهو الشيء الذي يثبت أن فئة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي يستعملون هذه الإستراتيجية نتيجة لنقص المحاكاة المستمد من حصة النشاط البدني الرياضي بالنظر الى الواقع، هذا البعد معبر عنه بقيمة اختبار " ت " المحسوبة التي هي أكبر من قيمة " ت " الجدولية الذي له دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 المقدرة بـ: 8.303 ومنه نستنتج أن فئة غير الممارسين تبحث عن هذه الإستراتيجية أكثر من فئة الممارسين.

البحث عن سند اجتماعي:

جدول رقم: 07 يبين نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط إستراتيجية البحث عن سند اجتماعي.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 13.2667         | 2.7749            | 1.75           | 0.05          | دال     | الممارسين     |
|              | 14.2889         | 2.7603            |                |               |         | غير الممارسين |

من خلال تحليل القيم المحصل عليها في الجدول، يتبين أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي هم أقل استعمالا لإستراتيجية البحث عن سند اجتماعي مقارنة مع غير الممارسين، حيث يتمتعون به من ذي قبل، هذا ما تثبته قيمة اختبار "ت" المحسوبة المقدرة بـ: 1.75 وهي أكبر من قيمة اختبار "ت" الجدولية الذي له دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وهو دال إحصائيا على أن ممارسي النشاط البدني الرياضي هم أقل استعمالا لطرق إستراتيجية البحث عن سند اجتماعي.



. تحمل المسؤولية:

جدول رقم: 08 يمثل نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط إستراتيجية تحمل المسؤولية عند الفئتين.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 11.1556         | 2.1528            | 2.999          | 0.01          | دال     | الممارسين     |
|              | 12.6889         | 2.6699            |                |               |         | غير الممارسين |

بعد تحليل القيم المحصل عليها إحصائيا نستنتج أن ممارسي النشاط البدني الرياضي في الدراسة الحالية هم أقل استعمالا لإستراتيجية تحمل المسؤولية بالمقارنة مع غير الممارسين حيث أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بهذا البعد نتيجة الممارسة، وهو الاختبار الذي تثبته قيمة " ت " المحسوبة المقدرة بـ: 2.999 وهي أكبر قيمة من قيمة " ت " الجدولية، وهذا ما يشير الى أن هذه القيمة لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 الشيء الذي يؤكد أن الممارسين يتمتعون بصفة تحمل المسؤولية دون البحث عنها عند التعرض الى مشكل.

. مخططات حل المشكل:

جدول رقم: 09 يمثل نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسط إستراتيجية مخططات حل المشكل.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 13.8222         | 3.1137            | 3.160          | 0.05          | دال     | الممارسين     |
|              | 15.8000         | 2.8172            |                |               |         | غير الممارسين |

من خلال تحليل النتائج المحصل عليها في الجدول رقم: 09 نلاحظ أن فئة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي هم أقل استعمالا لإستراتيجية

مخططات حل المشكل حيث يتمتعون بهذه الصفة من ذي قبل، بينما غير الممارسين للنشاط المذكور هم أقل استعمالا لهذه الإستراتيجية نظرا لحاجتهم إليها عند التعرض الى مشكل ما، وهو ما يفسره الجدول وفق نتائج اختبار قيمة " ت " المحسوبة المقدرة ب: 3.160 وهي أكبر قيمة من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا له دلالة إحصائية، أي أن الفرق بين الممارسين وغير الممارسين يمكن حسابه ويحدث فرقا بينهما ومنه فإن فئة الممارسين هم أقل استعمالا لإستراتيجية مخططات حل المشكل بالمقارنة مع غير الممارسين.

. إعادة التقدير الإيجابي:

جدول رقم: 10 يمثل نتائج اختبار "ت" للفرق في متوسط حساب إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي.

| المقياس      |                 |                   |                |               |         | العينة        |
|--------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة الحرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | " ت " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 88           | 17.0222         | 3.0932            | 0.440          | 0.05          | غير دال | الممارسين     |
|              | 16.5333         | 3.4483            |                |               |         | غير الممارسين |

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم:10 نلاحظ أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مع غير الممارسين يتمتعون بنفس القدر والدرجة لاستعمال إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي، حيث أن قيمة اختبار " ت " المحسوبة تقارب قيمة اختبار " ت " الجدولية، عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي لا تأثير له على هذه الصفة، ويعزى هذا التقارب بين الفئتين في استعمال هذه الإستراتيجية الى طبيعة العمل وفق التنظيم المعمول به، إذ أن هذه الفئة تعمل تحت التصرف، وأن هذه الإستراتيجية لا تعنيها.

قبول المواجهة:

جدول رقم: 11 يبين نتائج الاختبار الثاني للفرق في متوسط طريقة مقاومة المواجهة:

| المقياس |                 |                   |                      |                    |                | العينة        |
|---------|-----------------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------|---------------|
| الدالة  | مستوى<br>الدالة | " ت "<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | درجة<br>الحرية |               |
| دال     | 0.01            | 4.88              | 2.8006               | 12.4444            | 88             | الممارسين     |
|         |                 |                   | 2.2152               | 15.0444            |                | غير الممارسين |

من خلال تحليل نتائج الجدول الثاني يتبين أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي من أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية هم أقل استعمالا لطرق المواجهة بالمقارنة مع غير الممارسين، حيث نجد قيمة " ت " المحسوبة المقدرة بـ: 4.88 أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 وهو الفرق الدال إحصائيا عند هذا البعد.

. ضبط الذات:

جدول رقم: 12 يبين نتائج اختبار " ت " للفرق في متوسط إستراتيجية ضبط الذات.

| المقياس |                 |                   |                      |                    |                | العينة        |
|---------|-----------------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------|---------------|
| الدالة  | مستوى<br>الدالة | " ت "<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | درجة<br>الحرية |               |
| دال     | 0.01            | 2.139             | 2.9707               | 17.2444            | 88             | الممارسين     |
|         |                 |                   | 3.1377               | 15.8667            |                | غير الممارسين |

من خلال تحليل النتائج المحصل عليها في الجدول رقم: 12 الخاص باستعمال إستراتيجية ضبط الذات، تبين أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي أقل استعمالا لبعد ضبط الذات كونهم يتمتعون به من قبل، بالمقارنة مع أولئك غير الممارسين وهو الفرق الذي تبينه قيمة " ت " المحسوبة التي

هي أكبر من قيمة " ت " الجدولية، وهو الشيء الذي يدل على وجود اختلاف بين الفئتين، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ: 2.139 عند مستوى الدلالة 0.01، ومنه فإستراتيجية ضبط الذات يتمتع بها الممارسين للنشاط بالمقارنة مع غير الممارسين.

عرض نتائج الاختبار الثاني للفرضية الرابعة:

. عامل السن:

جدول رقم: 13 يمثل نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل السن على الضغط النفسي لغير الممارسين.

| مقياس فيشر |                 |                   |                      |                                               |                    |                |    | العينة           |
|------------|-----------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------|----|------------------|
| الدالة     | مستوى<br>الدالة | " ف "<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | متوسط المربعات<br>ما بين<br>داخل<br>المجموعات | المتوسط<br>الحسابي | درجة<br>الحرية |    |                  |
| غير دال    | 0.05            | 0.565             | 8.3972               | 81.295                                        | 021.282            | 84.8222        | 44 | غير<br>الممارسين |

من خلال تحليل نتائج اختبار "ف" بخصوص التأثير الإيجابي لعامل السن لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من الضغوطات النفسية، حيث تبين أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين، يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أعمارهم فوق سن الثامنة والثلاثون عاما، وما بين سن الرابعة والثلاثون الى السابعة والثلاثون يقدر عددهم بستة عشر (16) فردا، وما بين سن الثلاثون الى سن الثالثة والثلاثون يقدر عددهم بسبعة أفراد (07)، وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس الضغط النفسي، إلا أن النتائج الإحصائية أكدت أنهم يعانون من ضغط مرتفع بالمقارنة مع الممارسين للنشاط البدني الرياضي، حيث أكدت النتائج الإحصائية أن قيمة " ف " المحسوبة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بالمائة، وهو ما يؤكد على أن عامل السن لا يؤثر على التقليل من الضغط النفسي.

جدول رقم: 14 يبين نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل السن على شدة قلق السمة لغير الممارسين.

| مقياس فيشر |                 |                 |                      |                                               |                    |                |    | العينة           |
|------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------|----|------------------|
| الدالة     | مستوى<br>الدالة | " ف<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | متوسط المربعات<br>داخل<br>ما بين<br>المجموعات | المتوسط<br>الحسابي | درجة<br>الحرية | 44 | غير<br>الممارسين |
| غير دال    | 0.01            | 1.215           | 2.4532               | 14.479                                        | 250.321            | 1.9333         | 44 | غير<br>الممارسين |

من خلال تحليل نتائج اختبار " ف " بخصوص التأثير الإيجابي لعامل السن لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من شدة قلق السمة، حيث تبين أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين، يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أعمارهم فوق سن الثامنة والثلاثون عاما وما بين سن الرابعة والثلاثون الى السابعة والثلاثون يقدر عددهم بستة عشر (16) فردا، وما بين سن الثلاثون الى سن الثالثة والثلاثون يقدر عددهم بسبعة أفراد (07)، وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس القلق بنوعيه، إلا أن النتائج الإحصائية تشير على أن مستوى القلق يبقى هو هو بالنسبة لمقياس فيشر، وأن مستوى القلق يبقى نفسه، وهو ما أشارت إليه قيمة " ف " المحسوبة المقدرة ب: 1.215 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو غير دال إحصائيا.

جدول رقم: 15 يبين نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل السن على شدة قلق الحالة لغير الممارسين.

| مقياس فيشر |                 |                 |                      |                                               |                    |                |    | العينة           |
|------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------|----|------------------|
| الدالة     | مستوى<br>الدالة | " ف<br>المحسوبة | الانحراف<br>المعياري | متوسط المربعات<br>داخل<br>ما بين<br>المجموعات | المتوسط<br>الحسابي | درجة<br>الحرية | 44 | غير<br>الممارسين |
| غير دال    | 0.01            | 0.786           | 3.0012               | 14.292                                        | 382.019            | 42.2444        | 44 | غير<br>الممارسين |

من خلال تحليل نتائج اختبار " ف " بخصوص التأثير الإيجابي لعامل السن لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من شدة قلق الحالة، حيث تبين أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين، يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أعمارهم فوق سن الثامنة والثلاثون عاما وما بين سن الرابعة والثلاثون الى السابعة والثلاثون يقدر عددهم بستة عشر (16) فردا، وما بين سن الثلاثون الى سن الثالثة والثلاثون يقدر عددهم بسبعة أفراد (07) وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس القلق بنوعيه، إلا أن النتائج الإحصائية تشير على أن مستوى القلق كحالة يبقى هو هو بالنسبة لمقياس فيشر، وأن مستوى القلق يبقى نفسه، وهو ما أشارت إليه قيمة " ف " المحسوبة المقدرة ب: 0.786 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو غير دال إحصائيا.

جدول رقم: 16 يبين نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل الأقدمية على الضغط النفسي لغير الممارسين.

| مقياس فيشر |                 |                                      |                   |                |               |         | العينة        |
|------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|---------|---------------|
| الدرجة     | المتوسط الحسابي | متوسط المربعات داخل ما بين المجموعات | الانحراف المعياري | " ف " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |               |
| 44         | 4.8222          | 021.282                              | 81.295            | 8.3972         | 0.565         | 0.01    | غير الممارسين |

من خلال تحليل نتائج اختبار " ف " بخصوص التأثير الإيجابي لعامل الأقدمية لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من الضغط النفسي، حيث تبين أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين، يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أقدميتهم بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية فاقت الخمسة عشر (15) سنة، وستة عشر (16) فردا أقدميتهم فاقت العشرة (10) سنوات، وسبعة أفراد (07) أقدميتهم تراوحت من خمسة الى تسعة سنوات (5-9)، وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس الضغط النفسي، إلا أن

النتائج الإحصائية تشير على أن مستوى الضغط النفسي يبقى هو هو بالنسبة لمقياس فيشر، وأن مستوى الضغط النفسي لم يتغير، وهو ما أشارت إليه قيمة " ف " المحسوبة المقدرة ب: 0.565 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو غير دال إحصائيا، ما يشير الى أن عامل الأقدمية لا تأثير له في التقليل من الضغط النفسي، وتبقى هذه العينة على نفس المستوى من الضغط.

جدول رقم: 17 يبين نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل الأقدمية على قلق السمة لغير الممارسين

| مقياس فيشر    |          |                 |                                      |                   |            |               |         |
|---------------|----------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|------------|---------------|---------|
| العينة        | درجة الح | المتوسط الحسابي | متوسط المربعات داخل ما بين المجموعات | الانحراف المعياري | " ف " المح | مستوى الدلالة | الدلالة |
| غير الممارسين | 44       | 41.9333         | 250.321                              | 14.479            | 2.4532     | 1.215         | 0.01    |
| غير الممارسين |          |                 |                                      |                   |            |               | غير دال |

من خلال تحليل نتائج اختبار " ف " بخصوص التأثير الإيجابي لعامل الأقدمية لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من قلق السمة، حيث أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أقدميتهم بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية فاقت الخمسة عشر (15) سنة، وستة عشر (16) فردا أقدميتهم فاقت العشرة (10) سنوات، وسبعة أفراد (07) أقدميتهم تراوحت من خمسة الى تسعة سنوات (5-9)، وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس قلق السمة، إلا أن النتائج الإحصائية تشير على أن مستوى القلق يبقى هو هو بالنسبة لمقياس فيشر، وأن مستوى القلق لم يتغير، وهو ما أشارت إليه قيمة " ف " المحسوبة المقدرة ب: 1.215 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو غير دال إحصائيا، ما يشير الى أن عامل الأقدمية لا تأثير له في التقليل من القلق كسمة، إذ تبقى هذه العينة على نفس المستوى من قلق السمة

جدول رقم: 18 يبين نتائج اختبار " ف " في تأثير عامل الأقدمية على قلق الحالة  
لغير الممارسين

| مقياس فيشر    |          |                 |                                      |                   |                |               |         |
|---------------|----------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| العينة        | درجة الح | المتوسط الحسابي | متوسط المربعات داخل ما بين المجموعات | الانحراف المعياري | " ف " المحسوبة | مستوى الدلالة | الدلالة |
| غير الممارسين | 44       | 42.2444         | 382.019                              | 14.292            | 3.0012         | 0.786         | 0.01    |
|               |          |                 |                                      |                   |                |               | غير دال |

من خلال تحليل نتائج اختبار " ف " بخصوص التأثير الإيجابي لعامل الأقدمية لأفراد الفرق المتنقلة للشرطة غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على التقليل من قلق الحالة، حيث أنه من بين العينة المختارة لغير الممارسين يوجد اثنان وعشرون (22) فردا أقدميتهم بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية فاقت الخمسة عشر (15) سنة، وستة عشر (16) فردا أقدميتهم فاقت العشرة (10) سنوات، وسبعة أفراد (07) أقدميتهم تراوحت من خمسة الى تسعة سنوات (5-9) وهم نفس أفراد العينة المبحوثين على مقياس قلق الحالة، إلا أن النتائج الإحصائية تشير على أن مستوى القلق يبقى هو هو بالنسبة لمقياس فيشر، وأن مستوى القلق لم يتغير، وهو ما أشارت إليه قيمة " ف " المحسوبة المقدرة بـ: 0.786 عند مستوى الدلالة 0.01 وهو غير دال إحصائيا، ما يشير الى أن عامل الأقدمية لا تأثير له في التقليل من القلق كحالة، إذ تبقى هذه العينة على نفس المستوى من القلق كحالة. تشير في الأخير الى أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم أصغر سنا وأقل أقدمية إلا أنهم بممارستهم للنشاط يدركون ضغط منخفض، وشدة القلق تكون منخفضة، هذا من جهة.

من جهة أخرى فإن غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي بالرغم من تقدم سنهم في نفس العمل، وكذا قضاء سنوات طويلة في نفس المهام يدركون ضغط مرتفع كما يدركون قلق مرتفع.



ومنه نستنتج أن عاملا السن والأقدمية لا تأثير لهم على التقليل من الضغوطات النفسية، حيث هذا يبين بصورة جلية أن التقليل يعزى الى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والترفيهية

### تفسير ومناقشة النتائج:

**الفرضية الأولى:** من خلال تحليل النتائج المحصل عليها من نتائج مقياس إدراك الضغط، فإننا نستنتج أن أفراد الفرق المتقلة للشرطة القضائية الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي هم أقل إدراكا للضغط من فئة غير الممارسين وهذا ما أشرنا إليه في الفرضية العامة، التي من خلال النتائج تبين بوضوح قيمة الفروق الموجودة بين الفئتين وهو ما أكدته النتائج الإحصائية.

**الفرضية الثانية:** أما بالنسبة للنتائج المتحصل عليها من مقياس قلق السمة والحالة فإننا نستنتج أن أفراد الفرق المتقلة للشرطة القضائية الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي هم أقل تعرضا الى شدة القلق بنوعيه كل من السمة والحالة، وهم أقل إدراكا له بالمقارنة مع فئة غير الممارسين، وهو ما بينته اختبارات " ت "، وهو ما يتوافق مع الفرضية الثانية، التي تفيد على أنه يوجد فرق دال بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي وغير الممارسين، ويعود انخفاض شدة القلق بنوعيه الى ممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة بعد ضبطنا لمتغير السن والأقدمية لعينة البحث.

**الفرضية الثالثة:** بعد تحليل نتائج الاختبارات الخاصة بطرق استعمال استراتيجيات المقاومة من خلال العمليات الإحصائية، تبين أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي هم أقل استعمالا لطرق الإستراتيجيات بالمقارنة مع غير الممارسين، حيث أن هذه الأبعاد هي صفات مكتسبة من ذي قبل على نفسياتهم، كما أنهم يتمتعون بالتوازن النفسي والانفعالي، هذا حسب ما يشير إليه المقياس في أن الأفراد المبحوثين الذين يعتمدون على بعدي: قبول المواجهة وإستراتيجية حل المشكل هم أفراد يتمتعون بالصحة النفسية، كما أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بأبعاد أخرى تمثلت في: اتخاذ المسافة، التهرب بالتجنب تحمل المسؤولية

ضبط الذات، البحث عن سند اجتماعي حيث أثبت التحليل الإحصائي على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين لصالح الممارسين.

فيما أن بُعد طريقة استعمال إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي نجدها متقاربة في النتائج الإحصائية بين فئة الممارسين وغير الممارسين، وهو ما لم يدل على وجود فرق دال إحصائيا بينهما، كون هذا البعد ليس من صفات الأفراد نظرا لطبيعة العمل بالنسبة لعينة البحث، يرجع ذلك الى عدم تأثير النشاط البدني الرياضي على هذا البعد.

ومنه نستنتج أن النتائج المحصل عليها توافقت مع الفرضية الثالثة الناصة على أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم أقل استعمالا لإستراتيجيات المقاومة عند التعرض لمشكل.

**الفرضية الرابعة:** من خلال تحليل النتائج وفق التحليل الإحصائي تبين أن لعامل السن والأقدمية لا تأثير له على كل من القلق وإدراك الضغط، حيث أن الممارسين معظمهم أصغر سنا وأقل أقدمية لكنهم يدركون ضغط منخفض، بالمقارنة مع غير الممارسين الذين يتمتعون بأقدمية طويلة وسن متقدم إلا أنهم يدركون ضغط مرتفع وهو ما لم يتوافق مع الفرضية الرابعة.

ومنه نستنتج أن عامل السن والأقدمية لا يؤثر بالإيجاب في التقليل من الضغط النفسي على المبحوثين وخصوصية المجالين المكاني والزمني للعينة.

#### 6-7 الاقتراحات والاستنتاجات:

مما لاشك فيه أن الأنشطة البدنية الرياضية بكل أنواعها هي جزء من حياة الشرطي، خاصة تلك الترويحية والترفيهية التي تهدف في الأخير الى إطلاق صراح كل انقباض عصبي، عضلي، نفسي، دون الوصول الى العتبة القصوى في التدريب ومرحلة الاستنزاف والانهيار، ومن خلال هذا البحث يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والاستنتاجات لفئة أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية، سيما وأن المجهود المبذول في العمل يعتمد بالدرجة الثانية بعد العقل على الجهد البدني ، ذلك من خلال:

. تحفيز أفراد الفرق المتنقلة للشرطة على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، من خلال تخصيص مساحات لذلك خاصة وأن ولاية بومرداس تحتوي على منشآت رياضية هامة يمكن الاستفادة منها.

. تنظيم دورات إعلامية في الميدان الرياضي يشرف عليه اختصاصيين يمكن لهم تفسير مختلف معاني الألعاب الرياضية وتأثيرها على الجانب النفسي، النفس الاجتماعي الوجداني والبدني، خاصة في التمتع بالصحة النفسية والتحكم في الانفعالات، كما يمكنهم إعطاء شروحات في استعمال مصادر الطاقة والقيمة النفسية من كل ممارسة رياضية.

. تخصيص أوقات خاصة للممارسة الفعلية من خلال فتح ملف إداري لكل ممارس وتتبع مساره الرياضي.

. تحفيز أفراد الشرطة من الفرق المتنقلة على تنظيم دورات رياضية يكون الهدف منها المشاركة للجميع، مع تعزيز ذلك التحفيزات المادية والمعنوية.

. جعل الممارسة الرياضية يشرف عليها مختصين في المجال مع الأخذ بعين الاعتبار توافقها مع النصح العصبي حتى تكون فعالة لهذه الفئة.

. الالتئام من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والترفيهية السلوك الإبداعي والابتكار في المواقف الحرجة من خلال الوضعيات البيداغوجية الرياضية ثم محاكاتها مع الواقع في العمل.

. تعزيز ممارسة الرياضة والتربية البدنية والرياضية، الترويحية والتنافسية السلمية على جميع أفراد هذه الشريحة من الأمن الوطني خاصة في ظل عدم تأثير السن والأقدمية في التخفيف والتقليل من الضغط النفسي والقلق.

. ضرورة توفير الملاعب الرياضية على مستوى كل فرقة متنقلة للشرطة حتى يتسنى للجميع ممارسة مختلف الأنشطة البدنية الرياضية، مجهزة بوسائل ممارسة كرة السلة كرة اليد، كرة القدم.

حث أفراد الفرق المتنقلة للشرطة القضائية على ممارسة رياضة السباحة لأنها تقضي على كل أشكال الأزمات النفسية، الإحباطات، خاصة ما تعلق بجانبها النفسي وما تتمتع به هذه الرياضة في ممارستها من خلال حقل المسبح وأوجه التشابه مع حقل

عمل الشرطي، خاصة في ولاية بومرداس وما تزخر به من منشآت رياضية في هذا المجال

. جعل العاملين بالفرق المتنقلة للشرطة القضائية من ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي بالاستفادة منه بتأنيب الضمير والراحة العقلية بجعل العقل المنطقي منطقي في التفكير.

. وكذا من خلال مراعاة التفاعل اللاشعوري الذي له علاقة بالاتصال الالفاظي الإيماءات ولغة الجسد وتحرير الطاقة النفسية التي يجب أن نستهدفها عند هذه الشريحة من خلال أنشطة اللعب البدنية الترفيهية والترفيهية.

### قائمة المراجع باللغة العربية

- 01 القرآن الكريم: سورة الأنعام الآية: 161-162، سورة مريم الآية: 64، سورة الحجرات الآية: 11-12 سورة الإسراء الآية: 26-27، سورة الإسراء الآية 32 سورة المائدة الآية: 90، سورة النور الآية: 30-31 سورة طه الآية 84
- 02 أسامة كمال راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 03 أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر العربي القاهرة، 1996
- 04 رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر 1984
- 05 عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية بيروت 1999
- 06 فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي القاهرة، 1985
- 07 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- 08 محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، ج 1، دار قباء للطباعة والتوزيع والنشر القاهرة 1995
- 09 محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية مصر 1994
- 10 محمد السيد أبو النيل: الأمراض البسيكوسوماتية، ط 2، دار النهضة العربية بيروت، 1994
- 11 محمود عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي القاهرة، 1991
- 12 أسامة كمال راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربية مصر، 1997
- 13 جول مان دانيال: الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي ألباني، محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262 المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 2000
- 14 السويدان حياة وإبراهيم عثمان: الفسيولوجيا ووظائف الأعضاء العام، دار شباب الجامعة، مصر 1999

- 15 آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات البسيكوسوماتية والغياب الوظيفي مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 25، العدد 2، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة التكوين، 1997
- 16 علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديثة، الكويت، 2000
- 17 لطفي راشد: نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها في الإدارة العامة، العدد 75 1992
- 18 فضل ظاهر: المنظور الاجتماعي للعمل الشرطي، منطلقاته الفكرية والواقعية وشروط نجاحه المجلة العربية العربي للدراسات الأمنية والتدريب، المجلد 9 العدد 18 ص 91-111، 1994
- 19 علي عصمت: علم لاجتماع الأمني، الأمن والمجتمع، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر 2001
- 20 العيسوي عبد الرحمان: اضطرابات الشيخوخة وعلاجها، دار النهضة العربية بيروت، 1989
- 21 العيسوي عبد الرحمان: علم النفس المرضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1990
- 22 العيسوي عبد الرحمان: سيكولوجية النفس والجسم، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان، بدون سنة
- 23 محمد السيد عبد الرحمان: علم الأمراض النفسية والعقلية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة 2000
- 24 الموساوي حسن: الضغوط النفسية، دراسة علمية، المجلة التربوية، المجلة 12، العدد 7، مجلة النشر العلمي جامعة التكوين
- 25 نظام أبو حجلة: الطب النفسي الحديث، الجامعة الأردنية، كلية الطب، الأردن 1998
- 26 هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل، مصادرها، نتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية، 1998
- 27 محمد السيد الوكيل: الترويج في المجتمع الإسلامي، حلقة بحث ترويج في المجتمع الإسلامي الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1983
- 28 أمين أنور الخولي: اتجاهات حديثة في الترويج، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988
- 29 محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

- 31 Toivenen : (1994) occupational stress in working woman and the benefits of relaxation training, studies on bank employees and hospital cleaners, Doctoral dissertation , Kuopio
- 32 Mc Cain & Smith: (1994) stress and coping in the context of psychoneuroimmunology , a holistic framework of nursing practice and research; in archives of psychiatric nursing, VOL8, n°4 august, pp221-227
- 33 Cooper: (1994) occupational stress indicator, data supplement, oxford, NFER-NELSON
- 34 SEKIO.L, Blondin & Peretti.J.M : (1995) passion ressources humaines dans le contexte de la mondialisation des marches, les indications, 4L.innc, montreal canada
- 35 Pezet-Langevin : (1999) le stress au travail, des déclarations à l'observation des comportements, actes du xxxIV congrès de la self-Caen, 15-17 septembre
- 36 Pezet-Langevin, v , ( a paraître), le burnout, syndrome de réaction au stress professionnel chapitre 2, in benoit, M& vézina, (eds) santé au travail, le stress professionnel : PUF. Collection < le travail humain >
- 37 Pezet-Langevin, v & Rolland, j.p : (1999) caractéristiques des situations du travail, burnout et attitude
- 38 Besse, M, Chazarin : ( 1992) burnout : mythe ou réalité ? in recherche en soins infirmières ; n°28 Mars
- 39 Wallot, H : (1987) le burnout est-il une maladie ? in Laroque A&AL psychologie du travail et nouveaux milieux de travail, actes du 4ème congrès international de psychologie du travail de langue française, presse de l'université du quibéc.canada
- 40 Anshel, M.H Robertson M & Caoute: (1997) sources of acute stress and their appraisals and reappraisals among Australian Police as a function of previous experience, in journal of occupational and organizational psychology, 70 pp337-359
- 41 Boussena, M, Zahi C& Cherifani,D: (1999) mise en place d'une procédure de sélection des officiers de la sûreté Nationale: analyse de leur poste de travail, définition des étapes et outils de leur sélection, rapport n°1 , rapport interne, SARP-CERED
- 42 Lei bigot, F & Laffont, B : (1985) psychologie de l'équipement professionnel, in annales Medico-psychologiques, Vol 143, n°8 pp 769-775
- 43 Lazarus, RS , FOLKMAN ,S : (1984) stress appraisal and coping new York Springer

45 Paulhan. I et Bourgerois.M : 1998 stress et Coping, les stratégies d'ajustement à l'adversité, 2eme édition, presses universitaires de France, Paris

46 Folkman.N : 1984 personnel control, stress and Coping, process theoretical analysts, journal of personality and social psychology, vol 46, n° 04

#### قائمة المذكرات للمجستير والدكتوراه

47 مزياني فتيحة: أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة المعبرية الانفعالية، والدفاعية الانفعالية/ العقلانية على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة دراسة ميدانية على ضباط الشرطة بالمديرية العامة للأمن الوطني، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 2007

48 سلامي الطيب: أثر التربية البدنية والرياضية على الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004

49 مقلاتي عبد الحفيظ: مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على موظفي الأمن الوطني ( دراسة حالة طلبة المدرسة العليا للشرطة)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005

50 غزلان شمس محمد الدودي: الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة، وبعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2009.