الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الممرضات بالمستشفيات الحكومية بـمحافظة بنـي سويف

د. محمد محمد أمين عبد السلام *

مقدمة البحث:

أصبحت الضغوط تُشكل جزءًا من حياة الأفراد والمجتمعات نظرًا لكثرة تحـديات هـذا العصر، وزيادة مطالبه، فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط ، حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمـل علـى مجابهتهـا، أو محاولة التعايش معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصـية للأفـراد أو البيئـة المنزلية فحسب، بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل، وتنعكس آثارها سـلبًا فـي العديـد مـن الجوانب الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وتُحد من الأداء الوظيفي لديهم، وفي علاقـاتهم مـع الآخرين، وتكيفهم مع ظروف العمل.

كما أن العمل يُعتبر مصدرًا من مصادر الضغط النفسي، وضغوط العمل يُمكن أن تؤثر على كفاءة العاملين وعلى علاقاتهم الأسرية وأوضاعهم الصحية، لأنه عند حد معـين تُصـبح الضغوط قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد تُسهم في إثراء الفـرد علـى مسـتوى المهـارات والخبرات الاجتماعية وزيادة قدراته واستعداداته العقلية والمعرفية، وبذلك تجعـل منـه كائنًـا إجتماعيًا قادرًاعلى التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، ولكن إذا ما تجاوزت هذا الهدف فإنهـا تصبح خطرة ومهددة للسلامة والصحة النفسية والبدنية، ويحدث الضغط المهنى عندما تتعرض المرأة لعوائق وصعوبات تستلزم منها مطالب وتكيف قد يكون فوق إحتمالها .(2: 45)

وتمثل الضغوط المهنية أحد الظواهر الإنسانية التي تصاحب التعقيدات المتسارعة والمواكبة لعملية التطور في عالم اليوم، ولقد تم رصد الظاهرة تحديدًا لدى مقدمي الخدمات الانسانية في مجالات الرعاية الاجتماعية في العديد من الدول المتقدمة والنامية على حد سواء.(20 : 52)

ووفقًا لدراسة نيوش Niosh (2007م) والتي أجريت على قطاع الرعاية الصحية فـي الولايات المتحدة الأمريكية، أكدت على أن الظاهرة تتنامى في القطاع الصحي، وبصفة خاصـة قطاع التمريض رغم التدابير الاحترازية المتخذة للحد من الظاهرة، كما أكدت الدراسـة علـى تكلفة الظاهرة وأثرها السلبي على الخدمة المقدمة. (18: 32)

* مدر س دكتور بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان.

وتُعد ضغوط العمل اليومية أحد الظواهر السلبية الأكثر انتشارًا في مجال الرعاية الصحية، حيث يؤثر تنامي الشعور بالضغط على جودة وفاعلية الخدمات والبرامج الصحية المقدمة للمرضى والمستفيدين من برامج الرعاية الصحية. (16 : 23)

ولضغوط العمل آثارها الجسمية والعقلية والنفسية، وقائمة التأثيرات طويلة ويصعب حصرها، فالآثار الجسمية تنتج عن تأثر كافة أجهزة الجسم، وينتج عنها أمراض القلب وقرح المعدة والقولون العصبي، بالإضافة لزيادة نسبة حدوث مرض السكر ومضاعفاته، ويتأثر جهاز المناعة وزيادة معدل حدوث السرطانات، والتأثيرات النفسية تشمل الاكتئاب واضطرابات النوم، عندما تقع اضطرابات الذاكرة يحدُث الاختلال في الوظائف العقلية. (4 :91)

ويمكن تقسيم استجابة الجسم عند التعرض لضغوط العمل إلى ثلاث وهي: (5: 65)

1) مرحلة الإنذار وفيها يزداد معدل إفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول.
2) مرحلة المقاومة وفيها يحدث نفاد للطاقة المتولدة في مرحلة الإنذار.
3) مرحلة الإجهاد التي يمكن اعتبارها نتاجًا للضغوط المستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

ولا يعتبر ضغط العمل مرضًا في حد ذاته بقدر كونه بمثابة أحد المسببات التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض العضوية أو العقلية أو النفسية، ومن ثم فإن " ضغط العمل والشعور به يمثل مقدمة لشعور المهنيين العاملين في مجالات الرعاية الصحية بحالة من عدم التوافق الذاتي، ومن ثم التكيف مع بيئة العمل ". (14 :3)

كما أن الضغوط اليومية التي يتعرض لها المهنيون العاملون في قطاع الرعاية الصحية في بيئة العمل التقليدية تصنف إلى نوعين : الأول سلبي والذي يتمثل في عدم قدرة العاملين على التوافق الذاتي، ومن ثم افتقاد القدرة على التكيف مع بيئة العمل بطريقة تؤثر على الأداء المهني والتواصل الوظيفي، والنوع الثاني إيجابي وهو الناتج عن الإصرار على إنجاز مهمة معينة بما يستدعي الإرهاق الجسمي والذهني، وهذا النوع يزيد من قدرة العامل على التواصل مع بيئة العمل ومتطلبات المهنة.(21 : 3)

ويتحكم في أشكال الضغوط وشدتها " عوامل شخصية منها الحالة الاجتماعية والمرحلة العمرية والنوع والمستوى التعليمي ونوعية المهارات والخبرات المهنية، كما يوجد عوامل تنظيمية مثل التخصص المهني وسنوات العمل في المجال الطبي والرسوب الوظيفي وغياب العلاقات الشخصية أو الممارسات الإدارية غير العادلة، كما أن غياب المناخ التنظيمي يُشكل أحد العوامل الهامة التي تُؤدي إلى تزايد الشعور بالضغط. (18 : 1)

وتُشير الإحصاءات العالمية إلى أن نسبة ضغوط العمل والآثار المترتبة عليها تزيد في البلدان المتقدمة عن مثيلاتها في الدول النامية، فعلى سبيل المثال تصل إلى (70%) من العاملين في المملكة المتحدة (U.K)، و(76%) في الولايات المتحدة الأمريكية(U.S.A)، إلا أن الشواهد تؤكد على انتشار ضغوط العمل في المنظمات العربية ووسط القيادات العليا في تلك المنظمات، مما يضاعف من الآثار السالبة لتلك الظاهرة الوظيفية. (7: 145)

وتؤكد التقارير الصادرة من المعهد الأمريكي للطب الوقائي بالولايات المتحدة الأمريكية ومكتب الصحة والسلامة المهنية التابع لوزارة العمل بالمملكة المتحدة أن (6.5) مليون فرد بالدولتين يتعرضون إلى العديد من ضغوط العمل، ويتحولون إلى حالات مرضية، مما يؤثر بالسلب على الاقتصاد القومي لكلا الدولتين، وأن (86 %) من العاملين بالمجتمع البريطاني والأمريكي يعانون من ضغوط العمل، مما يُحمل منظماتهم أعباء مالية. (22)

ويرى كوكس Cox أن ضغوط العمل تُعد ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الفرد وعدم التحكم فيها والاستسلام للأمر الواقع، وتحدث الضغوط وتظهر الاستجابات الخاصة بها، وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغوط في كلتا الحالتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سلوكية (حيل الدفاع النفسي) للتغلب على مصادر الضغوط. (4 : 85)

كما يُؤكد كلا من كمال درويش ومحمد الحماحمي نقلاً عن كازيماتس على أن الحياة الاجتماعية ما هي إلا معاناة إنسانية للبناء والاستمرار في النضال لمواجهة ظروف وضغوط الحياة، ويُشير إلى أن العمل يُعد هو الركيزة أو هو قوام الحياة الاجتماعية، إلا أنه يعود ليؤكد أن العمل في ذاته ليس هو الغاية، حيث أنه لم يقدر للإنسان أن يعمل فحسب بل قُدر له أن يبتكر ويُبدع في عمله وفي حياته. (8 : 81)

وقد أشار كمال درويش ومحمد الحماحمي إلى أن كلاً من العمل ومناشط الفراغ والترويح هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والاشباع الاجتماعي ، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء والمسئولية، كما أن مناشط الفراغ والترويح تؤدي دورًا مماثلاً في تحقيق الانتماء والاشباع، وأن العلاقة بين العمل والفراغ في هذا الجانب تُعد علاقة متبادلة فيما بينهما، فالفراغ وحده لا يحقق الاشباع، كما أن العمل بمفرده أيضًا لا يحقق الانتماء والإشباع للفرد. (8 : 83 ، 84)

ويرى محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز نقلاً عن حلمى إبراهيم أنه يمكن تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقًا للمستويات التالية : (المشاركة الابتكارية : وهى تمثل المستوى الذي

يتيح للفرد الممارس لمختلف أوجه مناشط الترويح في الاندماج الكامل في النشاط والابتكار في أدائه، المشاركة الإيجابية : وهى تمثل المستوى الذي يتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الشخصية للفرد، المشاركة العاطفية " الوجدانية" : وهى تمثل المستوى الذي يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية من خلال الاستمتاع بمشاهدة المناشط الترويحية أو الاستمتاع بها، المشاركة السلبية : وهى تمثل المستوى الذي لا يتيح للفرد الممارس للمناشط الترويحية فرص الاندماج أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى مستوى من التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد. (10: 30، 31)

مشكلة البحث:

تُعتبر مهنة التمريض من أركان العمل الصحي في كافة مجالاته داخل المستشفيات وخارجها، وهي من المهن التي تتعرض لضغوط كبيرة، فهى تُعد من المهن الصعبة والشاقة، لما تتسم به هذه المهنة من خصائص، وما يرتبط بها من واجبات تَفرض على العاملين فيها أوضاعًا قد تكون مصدرًا للضغوط المهنية، فالممرضات العاملات في المستشفيات يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية والاجتماعية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل لا تحظى بالتقدير والثواب، لذلك فإن مهنة التمريض تُعتبر واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين فيها مهامًا كثيرة.

و تُعد مهنة التمريض من المهن الضاغطة stressful Job التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط، تجعل بعض الممرضات غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم، مما يترتب عليه أثار سلبية تنعكس على كفاءة ذاتهم وتوافقهم النفسي والمهنى. (13 : 3)

رغم أن عمل الممرضات يرتبط بأوقات تختلف عن أوقات النساء العاملات في المهن الأخرى، فهو يخضع لنظام الورديات الليلية، مما يُضيف عبئاً آخر يمثل مصدر ضغط مهنى يُؤثر على الممرضة في علاقتها بأبنائها وزوجها وبخاصة إذا وقعت الممرضة أسيرة لصراع الأدوار عند ترك أطفالها بسبب الورديات الليلية، أو بقائها في البيت وهي في حاجة مادية للعمل، وهذا التعارض في الأدوار يؤدي بالممرضة إلى الوقوع فريسة للضغط النفسي.

كما تحدث الضغوط المهنية في مجال التمريض عندما تُدرك الممرضة التناقض بين حدث أو موقف معين في العمل وبين قدراتها على حل هذا الموقف، وتُعد قلة الإمكانيات والأدوات المطلوبة لتسهيل القيام بمهام العمل، وكذلك نقص بعض أنواع العلاج أو العمل بأماكن تحتاج لمهارات عقلية وجسمانية عالية مثل الرعاية المركزة أو الحضانات أو العمليات، أو في أماكن مزدحمة بالمرضى، وأيضًا قلة عدد الممرضات من أهم مصادر الضغوط الوظيفية في تلك المهنة. (12: 8)

وبالرغم من وجود بعض الدراسات التي تناولت الجوانب المختلفة لهيئة التمريض ومنها الممرضات مثل (أحمد فاروق (2009) (1) ، مها صبري (2008) (11) ، موجلوينا Mojoyinola (2008)(17)، رجاء مريم (2008) (6)، وغيرها من الدراسات المتعددة في هذا المجال، والتي أكدت على أن العاملين في مهنة التمريض من أكثر المهنين المعرضين للضغوط المهنية، وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة وشعور بالمسئولية نحو المرض، وأعباء عمل زائدة تُعرض العاملين في هذه المهنة إلى معاناة العديد من المشكلات الصحية الجسمية والنفسية والاجتماعية الناجمة عن شعورهم بالضغوط النفسية المهنية في العمل، إلا أن هذه الدراسات لم تتناول بشكل مباشر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، بالرغم من أهميتها في مواجهة الضغوط المهنية التي تواجههم، لذا اختار الباحث موضوع البحث للتعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الممرضات بالمستشفيات الحكومية .

أهمية البحث والحاجة إليه : تكمن أهمية هذا البحث فيما يلي :

- تَستهدف هذه الدراسة شريحة مهنية هامة يقع على عاتقها عبء كبير في تقديم العناية الصحية لطبقات المجتمع المختلفة، حيث أن شريحة التمريض تُمثل ركنًا أساسيًا في النظام الصحي، كما أنها تُمثل العدد الأكبر من موظفي وزارة الصحة، فلذا من الواجب إعطائها حقها في البحث والدراسة، من أجل التعرف أكثر على إيجابيات وسلبيات تلك الشريحة من أجل الرقي بتلك المهنة والعاملين فيها، لذا يجب إلقاء الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع لم تلاقي الاهتمام الكافي من قبل الباحثين في العالم العربي بشكل عام وفي جمهورية مصر العربية على وجه الخصوص .
- تُعد هذه الدراسة من الدراسات الجديدة فيما يرتبط بمستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية ومدى علاقتها بالضعوط المهنية .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الرياضة الترويحية لدى الممرضات بمستشفيات القطاع الحكومي بمحافظة بني سويف .

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

الضغوط المهنية :

هى حالة تُصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع بيئة العمل، لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئية تفوق طاقته التكيفية وينتُج عنها مجموعة من الأثار السلبية التي تؤثر على الحالة النفسية والفسيولوجية والسلوكية. (3 : 17)

الدراسات المرتبطة:

1. قام أحمد فاروق عام (2009) (1) بدراسة موضوعها " **أثر المتغيرات الشخصية والتنظيمية في ضغط العمل اليومي لدى المهنيين دراسة مطبقة على قطاع الرعاية الصحية**"، بهدف التعرف على أثر المتغيرات الشخصية والتنظيمية في أشكال ومصادر ضغط العمل لدى المهنيين العاملين في مجال الرعاية الصحية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة "استبيان من تصميم الباحث " وذلك على عينة من المهنيين العاملين في قطاع الرعاية الصحية في محافظة الفيوم جنوب مصر تم اختيارها بالطرقة العشوائية الطبقية من هيئة التمريض والأطباء والأخصائيين الاجتماعيين وتخصصات مهنية أخرى قوامها (107) فرد، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود اختلاف بين استجابات عينة الدراسة تبعًا لاختلاف " الحالة الاجتماعية، نوع المهنة، سنوات العمل في الوظيفة الحالية " في البعد المرتبط بأسباب ضغط العمل وكذلك وجود اختلاف بين استجابات عينة الدراسة على البُعد المرتبط بأشكال ضغط العمل تبعًا للدخل الشهري، نوع المهنة، سنوات الخبرة في حين لم يثبت وجود اختلاف باختلاف نوع المبحوث، الحالة الاجتماعية .
2. قامت **مها صبري** عام (2008) (11) بدراسة موضوعها " **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي** " وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح الملائمة لطبيعة البحث، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة (المتغيرات الوظيفية وهي "النبض، عدد مرات النبض، الضغط، الانقباض والانبساط "، مقياس الضغوط النفسية من تصميم الباحثة)، وتكونت عينة البحث من(40) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى، وأشارت أهم النتائج إلى دور النشاط الرياضي المنتظر وأثره في تحسين أغلب المتغيرات الوظيفية لدى الطالبات الممارسات مما انعكس على خفض الضغط

النفسي لديهم وكان من أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية وتطبيقها على عدة مراحل عصرية مختلفة وخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية .

3. قامت **رجاء مريم** عام (2008) (6) بدراسة موضوعها " **مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض – دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق**" وهدفت هذه الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات بالمستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد سنوات الخدمة، القسم أو شعبة العمل)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة (استبيان يقيس الضغوط النفسية المهنية من تصميم الباحثة)، وبلغ قوام عينة البحث (204) من الممرضات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأشارت أهم النتائج إلى أن (78.9%) من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية، وجود فروق دالة احصائيًا بين متوسط درجات الممرضات وفقًا لمتغير العمر على بُعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل وبُعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سنًا، وجود فروق دالة احصائيًا بين متوسط درجات الممرضات وفقًا لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى وذلك على بُعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خبرة أقل.

4. قام موجلوينا Mojoyinola عام (2008) (17) بدراسة موضوعها " **أثرضغط العمل على الصحة العامة وعلى السلوك المهني والشخصي للممرضات في المستشفيات العامة في العاصمة** "، بهدف التعرف على تأثير ضغط العمل على الصحة الجسمية والعقلية والسلوكيات الشخصية والمهنية،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي،وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة "استبيان من تصميم الباحث" وذلك على عينة من هيئة التمريض بالمستشفيات العامة في العاصمة النيجيرية قوامها (153) من الممرضات العاملات في اثنين من المستشفيات الحكومية في العاصمة النيجيرية، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة جوهرية بين ضغط العمل والصحة العقلية والجسمية، بالاضافة إلى وجود فروق في السلوكيات الشخصية والمهنية وفقًا لمتغير نوع الضغط، وكان من أهم التوصيات ضرورة تحسين خدمات الرعاية الاجتماعية المقدمة للممرضات في المستشفيات الحكومية .

5. قام سبونر وباتون Spooner &Patton عام (2007) (19) بدراسة موضوعها "**محددات ضغط العمل بين الممرضات العاملات في المستشفيات العامة**"، بهدف التعرف على

المحددات الأساسية لضغط العمل مع التعرف على تأثير الدعم الوظيفي على ضغط العمل لدى هيئة التمريض، وذلك على عينة قوامها (273) فرد، منهم (235) من الممرضات " الإناث" وعدد (38) من الممرضيين " الذكور"، وطبقت الدراسة على جنوب شرق كوينلاند باستراليا، وقد أشارت أهم النتائج إلى أنه يوجد فروق في التأثر بضغط العمل وفقًا لمتغير المرحلة العمرية وكانت الفروق لصالح المرحلة العمرية الأصغر، كما تبين وجود فروق وفقًا لمتغير ساعات العمل وكانت الفروق لصالح فترات العمل الأكبر، كما تبين أنه يوجد علاقة بين الدعم الوظيفي والتخفيف من حدة ضغط العمل لدى هيئة التمريض.

6. قام ميكا كيفماكى Meka Kevemaki من المعهد الفنلندي للصحة والسلامة المهنية(2005) (23) بدراسة موضوعها " **ضغوط العمل وأمراض القلب لمديري المنظمات الرياضية** "، بهدف التعرف على العلاقة بين ضغوط العمل وأمرض القلب لدى مديري المنظمات الرياضية ، مخاطر ضغوط العمل على المديرين بالمنظمات الرياضية، وقد أشارت أهم النتائج إلى أنه يوجد علاقة بين ضغوط العمل والأمراض المسببة للوفاة مثل شرايين القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم، وأن عدم ممارسة الرياضة الترويحية والتدخين وزيادة الوزن تُعد من العوامل التي تسهم في الإصابة بأمراض القلب.
7. قام اسنستات وفلمر Eisentant&Felmer (2002) (15) بدراسة موضوعها " **الكفاءة الوظيفية وعلاقتها بضغوط العمل** " بهدف التعرف على العلاقة بين الكفاءة الوظيفية وضغوط العمل، وقد أكدت أهم النتائج على أن أهم مصادر ضغوط العمل تمثلت في عبء العمل، عدم كفاية فرص التدريب، عدم الحصول على نتائج الأداء أو معلومات كافية عنها،عدم توافر الوقت الكافي لممارسة أي نشاط للحد من من هذه الضغوط .

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث فى الممرضات العاملات بمستشفيات القطاع الحكومى بمحافظة بنى سويف والبالغ عددها (9) مستشفيات منهم (3) مستشفيات ببنى سويف ، (6) مستشفيات بالمراكز التابعة للمحافظة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من المستشفيات بالطريقة العمدية والبالغ عددها (2) مستشفى "بنـــي سويف العام، بني سويف الجامعي"، كما تم اختيار عينة عشوائية من الممرضات العاملات بتلك المستشفيات، وقد بلغ قوام العينة الأساسية (87) ممرضة، وإستعان الباحث بعينة استطلاعية بلغ قوامها (30) ممرضة لإيجاد المعاملات العلمية، وأسباب اختيار عينة البحث مـــن المستشـــفيات "بني سويف العام، بني سويف الجامعي" هي : وجود كلية التمريض بمحافظـــة بنـــي ســـويف والتدريب الميداني للكلية بتلك المستشفيات، كما يوجد أساتذة في معظـــم التخصصـــات الطبيـــة المتنوعة، والجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة الأساسية وفقًا لمتغيرات البحث .

جدول (1)

توزيع العينة وفقاً للمستشفيات والعمر وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي

ن = 87

م	المستشفيات	العمـــــر		سنوات الخبرة		المؤهل العلمي		
		أقل من 26 سنة	من 26 سنة فأكثر	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات فأكثر	متوسط	عالي	دراسات عليا
1	**بنى سويف العام**	17	22	18	20	20	12	7
2	**بنى سويف الجامعى**	29	19	33	16	27	10	11
	المجموع	46	41	51	36	47	22	18

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في أدوات جمع البيانات على بناء مقياسان وهما :

أولاً : مقياس الضغوط المهنية للممرضات. (ملحق 3)

ثانيًا : مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية. (ملحق 4)

أولاً: مقياس الضغوط المهنية للممرضات :

تكون المقياس في صورته الأولية من (4) أبعاد، واشتمل على عدد (24) مفردة جميعها ايجابية وتغطى أبعاد المقياس، والأبعاد هى (النفســـى، الجســـمى، الإجتمـــاعى، طبيعـــة العمـــل) (ملحق1)، كما تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي التدريج [غالباً (3 درجات)، أحياناً (2 درجة)، نادراً (1 درجة)، وقد تم عرض المقياس على عدد (5) * من الخبراء.

* (أ.د/ مسعد سيد عويس، أ.د / محمد محمد الحماحمي، أ.د/ عايدة عبد العزيز مصطفى، أ.د/ وليد أحمد عبد الرازق، أ.م.د/ وائل رفاعي)

ولإيجاد المعاملات العلمية استخدم الباحث مايلي :

صدق التكوين الفرضي:

- الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق مقياس الضغوط المهنية للممرضات عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق إيجاد الإرتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (30) ممرضة ، والجدول رقم (2) يوضح هذه النتائج .

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط المهنية (ن=30)

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.836	1	0.679	1	0.365	1	0.425
2	0.745	2	0.786	2	0.410	2	0.568
3	0.790	3	0.779	3	0.619	3	0.816
		4	0.798	4	0.282	4	0.695
				5	0.644	5	0.474
				6	0.272	6	0.714
				7	0.438	7	0.513
				8	0.217		
				9	0.380		
				10	0.482		

*** قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) =0.361**

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط فقرات أبعاد مقياس الضغوط جميعها دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05) فيما عدا المفردات أرقام (4 ، 6 ، 8) من البُعد الثالث ليصبح عدد مفردات البُعد الثالث (7) مفردات، وبذلك بلغ عدد مفردات المقياس بُعد استبعاد المفردات الثلاثة (21) مفردة .

ثبات مقياس الضغوط المهنية للممرضات :

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحثان باستخدام معامل (الفاكرونباخ) ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي :

جدول (3)

قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات

البُعد	مسمى البُعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	النفسي	0.701
الثاني	الجسمي	0.757
الثالث	الاجتماعي	0.632
الرابع	طبيعة العمل	0.742

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى (0.05) =**(0.361)**

يتضح من جدول رقم (3) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا كرونباخ " تتراوح بين (0.632، 0.757) وذلك يُشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً: مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية:

تكون المقياس في صورته الأولية من (3) أبعاد، واشتمل على عدد (11) مفردة جميعها إيجابية وتغطى أبعاد المقياس، والأبعاد هى (المشاركة الإيجابية، المشاركة الوجدانية " العاطفية "، المشاركة السلبية)،(ملحق 2)، كما تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي التدريج [موافق (3 درجات)، غير متأكد (2 درجة)، غير موافق (1 درجة)]، وقد تم عرض المقياس على عدد (5) * من الخبراء.

صدق التكوين الفرضي: " الاتساق الداخلي"

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق إيجاد الإرتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (30) ممرضة، والجدول (4) يوضح هذه النتائج.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس (ن=30)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.756	1	0.670	1	0.678
2	0.463	2	0.441	2	0.788
3	0.851	3	0.444	3	0.863
4	0.660	4	0.509		

*** قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) =0.361**

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات أبعاد مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية جميعها دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05)، مما يدل علـــى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ثبات مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية :

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفاكرونباخ)، وكانت نتيجـــة حســـاب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (5)

قيم معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية

البعد	مسمى البعد	قيمة معامل الفاكرونباخ Alpha
الأول	الايجابي	0.773
الثاني	الوجداني	0.627
الثالث	السلبي	0.821

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية(28) ومستوى (0.05) =(0.361)

يتضح من جدول رقم (5) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفاكرونباخ " تتراوح بين (0.627، 0.821)، وذلك يُشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات، ولم يـــتم حـــذف أى أبعاد أو مفردات من المقياس بعد إجراء الصدق والثبات .

تطبيق المقياسين المستخدمين في البحث :

تم تطبيق المقياسين المستخدمين بهذه الدراسة على إجمالي عينة مكونة من (87) من الممرضات، في الفترة من 2012/7/22م إلى 2012/7/26م، واعتمد الباحث في تطبيق المقياسين على المقابلة الشخصية مع الممرضات لضمان الإستجابة الفعلية لهم على مفردات المقياسين، وقد إستعان بعدد (2) معاونين من المتخصصين في المجال لتسهيل إجراءات التطبيق .

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية وأبعاد مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية

الأبعاد	الايجابي	الوجداني	السلبي
النفسي	0.094	0.101	0.047
الجسمي	*0.282	0.102-	*0.268 -
الاجتماعي	0.119-	0.165	0.058
طبيعة العمل	0.058-	*0.306	0.217

يتضح من جدول (6) ما يلي :

- يوجد ارتباط دال موجب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الايجابي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- يوجد ارتباط دال سالب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد السلبي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- يوجد ارتباط دال موجب بين بُعد طبيعة العمل لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الوجداني في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.

ويرى الباحث من خلال النتائج السابقة ما يلي :

فيما يرتبط بالبُعد الجسمي يوجد ارتباط موجب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الايجابي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية، ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى شعور عينة البحث بأن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطابع الترويحي له تأثير إيجابي على تحسين وظائف الجسم المختلفة، والذي يساعد الممرضات على إكمال أعمالهن، والتغلب على كافة الضغوط التي يقابلنها أثناء العمل.

وهذا ما أكده كل من حنان الأحمدى (4) وراشد سرحان (5) وهناء محمود من خـــلال توضيح الأثار الجسمية المترتبة على ضغوط العمل، واحتياج الممرضات إلى مهارات جســمية وعقلية، وتقسيم استجابة الجسم عند التعرض لتلك الضغوط .

كما تُؤكد نتيجة الارتباط السالب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد السلبي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحيةعلى اقتنـــاع عينـــة البحث بأهمية الممارسة الترويحية لما لها من عائد إيجابي.

وتُشير النتيجة أيضًا إلى وجود ارتباط موجب بين بُعد طبيعة العمل والجانب الوجـــداني ويُرجع الباحث ذلك إلى أنه بالرغم من اقتناع أغلب عينة البحث من الممرضات بأهمية الممارسة الرياضية والعائد الايجابي لهذه الممارسة، لكن كثرة الأعمال والأعباء المهنية المطلوبـــة مـــنهن داخل المستشفي لا تساعدهن على أداء الأنشطة الرياضية الترويحية حتـــى خـــلال الأجـــازات الأسبوعية، بالرغم من وجود رغبة داخلية في ممارسة هذه الأنشطة .

جدول (7)

ترتيب أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات وفقًا لآراء عينة البحث

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الترتيب
النفسي	1.8701	2
الجسمي	1.7695	4
الاجتماعي	1.8386	3
طبيعة العمل	2.0575	1

يتضح من الجدول (7) أن ترتيب أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات البُعد الرابع (طبيعة العمل) في الترتيب الأول يليه البُعد الأول (النفسي) ثم في الترتيب الثاني ثم البُعد الثالث (الاجتماعي) في الترتيب الثالث ثم البُعد الثاني (الجسمي) في الترتيب الأخير .

ويرى الباحث أن ترتيب أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات جاءت منطقية وقريبة من الواقع، لذا فترتيب بُعد طبيعة العمل والذي جاء في الترتيب الأول يرجـــع إلـــى أن أكثـــر المشكلات التي تقابل العاملين في الرعاية الصحية "الممرضات" هي كثرة الأعمـــال المطلوبـــة منهن وتحملهن أعباء ومسئوليات إدارية مثل العهد المســـتديمة (كـــالأدوات الطبيـــة والمهنيـــة وغيرها) والمستهلكة (كالأدوية والقطن وغيرها)، بالإضافة إلى الأعبـــاء والمســـئوليات تجـــاه (رعاية المرضى – الأطباء)، بالرغم من قلة أعدادهم وضعف الامكانات والأدوات المستخدمة.

وهذا يتفق مع رأي هناء محمود محمد (2003) حيث ترى أن قلة الإمكانيات والأدوات المطلوبة لتسهيل القيام بمهام العمل، وكذلك نقص بعض أنواع العلاج أو العمل بأماكن تحتاج لمهارات عقلية وجسمانية عالية مثل الرعاية المركزة أو الحضانات أو العمليات، أو في أماكن مزدحمة بالمرضى، وأيضًا قلة عدد الممرضات تُعد من أهم مصادر الضغوط الوظيفية في تلك المهنة.

كما يرى الباحث أن البُعد النفسي والذي جاء في الترتيب الثاني يأتي نتيجة للضغوط المهنية وطبيعة العمل إلى وجود صراعات نفسية كنتيجة طبيعية لهذا الضغط والذي يؤثر بدوره على الحياة الشخصية للممرضات مما يعرضهن للضغط النفسي .

وتُؤكد كلاً من مها صبري حسن (2008) ، حنان عبد الرحيم الاحمدى (2003) على أن لضغط العمل تأثيرات نفسية مثل الاكتئاب فمن الضروري الاهتمام بالنواحي النفسية وتطبيقها لخفض الضغط النفسي لدى الممرضات.

ويرى الباحث أن البُعد (الاجتماعي) والذي جاء في الترتيب الثالث يرجع إلى وجود ضعف طبيعي في العلاقات الاجتماعية لدى الممرضات كنتيجة لظروف توقيتات العمل والورديات الغير ثابتة (صباحية – ليلية)، مما يضيف عبئاً آخر يمثل مصدر ضغط مهنى يؤثر على الممرضات في علاقتهن بأبنائهن وأزوجهن بشكل مباشر .

ويتفق الباحث مع رأي كلاً من كمال درويش ومحمد محمد الحماحمي (2004) على أن الحياة الاجتماعية ما هي إلا معاناة إنسانية للبناء والاستمرار في النضال لمواجهة ظروف وضغوط الحياة .

كما أكد أحمد فاروق محمد صالح (2009) على أن الحالة الاجتماعية من ضمن المتغيرات الأساسية المرتبطة بأسباب ضغط العمل .

أما البُعد (الجسمي) الذي جاء في الترتيب الأخير، ويُرجع الباحث ذلك إلى أن لضغوط العمل آثارها الجسمية، بالإضافة إلى قلة الوقت الذى يمكن للممرضات ممارسة أنشطة رياضية ترويحية فيه بالرغم من اقتناعهم بأهمية ممارسة هذه الأنشطة .

ويتفق الباحث مع رأى موجلوينا Mojoyinola (2008) وحنان عبد الرحيم الأحمدى (2003) وميكا كيفماكى Meka Kevemaki (2005)على وجود علاقة بين ضغط العمل والصحة العقلية والجسمية وأن لضغط العمل تأثيرات جسمية والتي تنتج عن تأثر كافة أجهزة الجسم، وينتج عنها أمراض متعددة مثل " القلب وقرح المعدة والقولون العصبي والسكر

بمضاعفاته،وغيرها ، كما يوجد علاقة بين ضغوط العمل والأمراض المسببة للوفاة مثل شرايين القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم .

كما أكد اسنستات وفلمر Eisentant & Felmer (2002) على أن من أهم مصـــادر ضغوط العمل تمثلت في عبء العمل وعدم توافر الوقت الكافي لممارسة أي نشاط للحد من من هذه الضغوط .

جدول (8)

ترتيب أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لآراء عينة البحث

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الترتيب
الايجابي	2.3929	3
الوجداني	2.6006	1
السلبي	2.5844	2

يتضح من الجدول (8) أن ترتيب أبعاد مقياس المشـــاركة فـــي الأنشـــطة الرياضـــية الترويحية البُعد الثانى (الوجدانى) في الترتيب الأول يليه البُعد الثالث (السلبي) ثم في الترتيـــب الثاني ثم البُعد الأول (الإيجابي) في الترتيب الأخير .

ويرى الباحث أن ترتيب أبعاد مقياس مستويات المشاركة فـــي الأنشـــطة الرياضـــية الترويحية للممرضات جاءت متطابقة مع واقع العمل لدى الممرضات، حيث أنهن يُدركن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية، ولكن لطبيعة العمل والضغوط التي يمرون بها تقلل مـــن فـــرص الممارسة الايجابية، لذا فإنه يُوجد لديهم شعور وعاطفة قوية نحو ممارسة هذه الأنشطة.

ويتفق الباحث مع كلاً من وميكا كيفماكى Meka Kevemaki (2005)، ومها صبري حسن (2008) على أن دور النشاط الرياضي المنتظر وأثره في تحســـين أغلـــب المتغيـــرات الوظيفية وبالتالي خفض الضغط النفسي، وعلى أن عدم ممارسة الرياضة الترويحيـــة وزيـــادة الوزن تُعد من العوامل التي تسهم في الإصابة بأمراض القلب .

جدول (9) **دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد مقياس الضغوط المهنية وفقًا لمتغير العمر**

م	أبعاد مقياس الضغوط	أقل من 26 سنة (ن=46)		من 26 سنة فأكثر (ن=41)		قيمة "ت"	الدلالة
		م	ع	م	ع		
1	النفسي	1.7642	0.5590	1.9907	0.5935	1.724	غير دال
2	الجسمي	1.7073	0.5726	1.8403	0.4861	1.090	غير دال
3	الاجتماعي	1.8432	0.4283	1.8333	0.3406	0.111	غير دال
4	**طبيعة العمل**	2.0523	0.5207	2.0635	0.4600	0.100	غير دال

*** قيمة "ت" عند مستوى معنوية (0.05) = 2.000**

يتضح من الجدول (9) أن قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05) بين عينة البحث وفقًا لمتغير العمر .

جدول (10)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لمتغير العمر

م	أبعاد المقياس	أقل من 26 سنة (ن=46)		من 26 سنة فأكثر (ن=41)		قيمة "ت"	الدلالة
		م	ع	م	ع		
1	الايجابي	2.3476	0.3574	2.4444	0.4859	1.005	غير دال
2	الوجداني	2.6402	0.5064	2.5556	0.6895	0.619	غير دال
3	السلبي	2.6829	0.3412	2.4722	0.6492	1.814	غير دال

*** قيمة "ت" عند مستوى معنوية (0.05) = 2.000**

يتضح من الجدول (10) أن قيمة "ت" المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي (0.05) بين عينة البحث وفقًا لمتغير العمر.

يتضح من الجدول (9) والجدول (10) ما يلي :

- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات وفقًا لمتغير العمر
- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لمتغير العمر .

ويُرجع الباحث ذلك إلى إتفاق عينة البحث من الممرضات وفقًا لمتغير العمر على الأبعاد الخاصة بمقياسي " الضغوط المهنية – مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، كما أن الضغوط المهنية المذكورة تمثل أهم الركائز الأساسية التي تعوق الممرضات على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .

جدول (11)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد مقياس الضغوط وفقًا لمتغير سنوات الخبرة

م	أبعاد مقياس الضغوط	أقل من 5 (ن=51)		من 5 سنوات فأكثر (ن=36)		قيمة "ت"	الدلالة
		م	ع	م	ع		
1	النفسي	**1.9542**	**0.6183**	**1.7051**	**0.4745**	1.800	**غير دال**
2	الجسمي	**1.7108**	**0.5324**	**1.8846**	**0.5302**	1.357	**غير دال**
3	الاجتماعي	**1.8852**	**0.3990**	**1.7473**	**0.3530**	1.489	**غير دال**
4	**طبيعة العمل**	**2.1036**	**0.4652**	**1.9670**	**0.5335**	1.159	**غير دال**

*** قيمة "ت" عند مستوى معنوية (0.05) = 2.000**

يتضح من الجدول (11) أن قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05) بين عينة البحث وفقًا لمتغير سنوات الخبرة .

جدول (12)

دلالة الفروق بين عينة البحث على أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لمتغير سنوات الخبرة

م	أبعاد المقياس	أقل من 5 (ن=51)		من 5 سنوات فأكثر (ن=36)		قيمة "ت"	الدلالة
		م	ع	م	ع		
1	الايجابي	2.3627	0.3915	2.4519	0.7497	0.875	غير دال
2	الوجداني	2.6422	0.4724	2.5192	07903	0.854	غير دال
3	السلبي	2.6667	0.4216	2.4231	0.6433	1.996	غير دال

*** قيمة "ت" عند مستوى معنوية (0.05) = 2.000**

يتضح من الجدول (12) أن قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05) بين عينة البحث وفقًا لمتغير سنوات الخبرة .

يتضح من الجدول (11) والجدول (12) ما يلي :

- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات وفقًا لمتغير سنوات الخبرة
- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لمتغير سنوات الخبرة .

ويُرجع الباحث ذلك إلى إتفاق عينة البحث من الممرضات وفقًا لمتغير سنوات الخبرة على الأبعاد الخاصة بمقياسي " الضغوط المهنية – مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، فعلى الرغم من اختلاف سنوات الخبرة إلا أن عينة البحث لديهم وعي كامل بأهمية الممارسة الترويحية، وكذلك نوعية الضغوط لم تختلف باختلاف سنوات الخبرة فأغلب الممرضات العاملات لديهم واجبات مهنية تؤدى داخل المستشفيات باختلاف خبراتهم، إلا أنهم جميعًا يقومون بالأعمال المكلفين بها والتى طبيعتها تعوقهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

جدول (13)

تحليل التباين على أبعاد مقياس الضغوط المهنية وفقًا لمتغير المؤهل العلمي

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
النفسي	بين المجموعات	3.1750	2	1.5870	5.189	دال
	داخل المجموعات	22.6380	74	0.3060		
	المجموع	25.8120	76			
الجسمي	بين المجموعات	0.1180	2	0.0590	0.202	غير دال
	داخل المجموعات	21.6030	74	0.2920		
	المجموع	21.7210	76			
الاجتماعي	بين المجموعات	0.8660	2	0.4330	3.042	غير دال
	داخل المجموعات	10.5360	74	0.1420		
	المجموع	11.4020	76			
طبيعة العمل	بين المجموعات	0.0975	2	0.0488	0.199	غير دال
	داخل المجموعات	18.1580	74	0.2450		
	المجموع	18.2550	76	1.5870		

قيمة ف الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 74) ومستوي معنوية (0.05) = 3.11

يتضح من جدول (13) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) على فى البُعد الأول، ولذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لإيجاد الفروق.

جدول (14)

دلالة الفروق بين مستويات المؤهل العلمي الثلاثة والبعد النفسي لمقياس الضغوط المهنية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

المجموعات	المتوسط الحسابي	متوسط	عالي	دراسات عليا
متوسط	1.857		0.113	*0.450
عالي	1.744			*0.563
دراسات عليا	2.307			

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائيًا في البُعد الأول " النفسي" لمقياس الضغوط المهنية للممرضات بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي المتوسط وعينة

الممرضات ذوي المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي الدراسات العليا، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي العالي وعينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي الدراسات العليا، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي العالي.

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلي أن الممرضات الحاصلين على المؤهل الدراسي الأعلى لديهم إدراك بدرجة كبيرة بطبيعة عملهم، وبالتالي فإن التأثير النفسي الضغوط المرتبطة بالجانب النفسي تكون أقل نسبيًا لدى الممرضات من ذوى مستوى المؤهل التعليمي الأعلى أكثر من الممرضات من ذوي مستوى التعليمي الأقل، كما يرى الباحث أن الممرضات الحاصلين على دراسات عليا قد أدى إلى زيادة وعيهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ، فضلاً عن تفهمهم بنوعية الضغوط التي يقابلنها أثناء أداء عملهم .

ويتفق ذلك مع ما جاء بدراسة مها صبري حسن عام (2008) حيث أكدت أهم نتائجها على دور النشاط الرياضي المنتظر وأثره في تحسين أغلب المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات للنشاط الرياضي مما انعكس على خفض الضغط النفسي .

جدول (15) **تحليل التباين على أبعاد مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وفقًا لمتغير المؤهل العلمي**

أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الايجابي	**بين المجموعات**	**0.149**	**2**	**0.042**	0.410	غير دال
	داخل المجموعات	**13.405**	**74**	**0.181**		
	المجموع	**13.554**	**76**			
الوجداني	**بين المجموعات**	**2.927**	**2**	**1.463**	4.492	دال
	داخل المجموعات	**24.106**	**74**	**0.326**		
	المجموع	**27.032**	**76**			
السلبي	**بين المجموعات**	**0.675**	**2**	**0.337**	1.275	غير دال
	داخل المجموعات	**19.582**	**74**	**0.265**		
	المجموع	**20.257**	**76**			

قيمة "ف" الجدولية عند درجتي حرية (2 ، 74) ومستوي معنوية (0.05) = 3.11

يتضح من جدول (15) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة إحصائيًا عند مستوي (0.05) فى البعد الثاني، ولذا سوف يستخدم الباحث اختبار أقل فرق معنوي L.S.D لإيجاد الفروق.

جدول (16)

دلالة الفروق بين مستويات المؤهل العلمي الثلاثة والبُعد الوجداني لمقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D

المجموعات	المتوسط الحسابي	متوسط	عالي	دراسات عليا
متوسط	2.773		*0.343	0.110
عالي	2.430			*0.454
دراسات عليا	2.884			

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائيًا في البعد الثانى " الوجداني" لمقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي العالي لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي المتوسط ، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي العالي وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي العالي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي الدراسات العليا.

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة إحصائيًا بين الممرضات من ذوى مستوى المؤهل التعليمي الأقل والممرضات من ذوي مستوى المؤهل التعليمي الأعلى لصالح المستوى التعليمي الأعلى وذلك في البُعد الوجداني لمقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلي أن الممرضات الحاصلين على المؤهل الدراسي الأعلى لديهم ادراك بدرجة كبيرة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ويتفق ذلك مع رأى كلاً من كمال درويش ومحمد الحماحمي (2004) حيث أنهم أكدوا على أنه كلما زاد مستوى التعليم زادت فرص المشاركة في المناشط الرياضية، وكذلك زادت الرغبة والميل في المشاركة في هذه المناشط .

الاستخلاصات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- يوجد ارتباط دال موجب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الايجابي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- يوجد ارتباط دال سالب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد السلبي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- يوجد ارتباط دال موجب بين بُعد طبيعة العمل لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الوجداني في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية.
- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد (مقياس الضغوط المهنية للممرضات، ومقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية) وفقًا لمتغيري (العمر – سنوات الخبرة)
- جاء ترتيب أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات كما يلي : البُعد الرابع (طبيعة العمل) في الترتيب الأول يليه البُعد الأول (النفسي) ثم في الترتيب الثاني ثم البُعد الثالث (الاجتماعي) في الترتيب الثالث ثم البُعد الثاني (الجسمي) في الترتيب الأخير .
- جاء ترتيب أبعاد مقياس المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية البُعد الثانى (الوجدانى) في الترتيب الأول يليه البُعد الثالث (السلبي) ثم في الترتيب الثاني ثم البُعد الأول (الإيجابي) في الترتيب الأخير.
- يُوجد فروق دالة إحصائيًا في البُعد الأول "النفسي" لمقياس الضغوط المهنية بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي الدراسات العليا، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي العالي وعينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي الدراسات العليا، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي المؤهل التعليمي العالي.
- يُوجد فروق دالة إحصائيًا في البعد الثانى " الوجداني" لمقياس مستويات المشاركة بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي العالي لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي التعليمي المتوسط ، كما توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي العالي وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي الدراسات العليا لصالح عينة الممرضات ذوي المستوي

التعليمي العالي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين عينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي المتوسط وعينة الممرضات ذوي مستوى المؤهل التعليمي الدراسات العليا.

التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث من إستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- إجراء دورات تدريبية ومحاضرات تعليمية ورش عمل وندوات للعاملين في مهنة التمريض تضم المسئولين من وزارة الصحة والخبراء في مجال التربية الرياضية والترويح بهدف التعرف على كيفية مواجهة الممرضات للضغوط المهنية وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية المناسبة للتغلب عليها سواء فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أوغيرها وذلك للحد من الضغوط التي تقابلهم أثناء عملهم .
- الاستعانة بوسائل الاعلام الجماهرية في تخصيص برامج خاصة بالقطاع الصحي (أطباء هيئة تمريض – إداريين – عاملين) للتعريف بأهمية الدور الذي يقومون به لإدراك المجتمع بأهميتهم في قطاع الرعاية الصحية وكذلك تخصيص فقرات خاصة بممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية خلال أوقات فراغهم .
- حث المسئولين بوزارة الصحة على تخصيص أوقات محددة خلال أوقات العمل الرسمية بالمستشفيات لجميع العاملين لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مع توفير الامكانات اللازمة لذلك .

المراجـــــع

- المراجع باللغة العربية

1. أحمد فاروق محمد صالح: **أثر المتغيرات الشخصية والتنظيمية في ضغط العمل اليومي لدى المهنيين دراسة مطبقة على قطاع الرعاية الصحية**، المؤتمر العلمي العشـــرون، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، 2009م.
2. أسامه كامل راتب : **النشاط البدنى مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعيـــة الحيـــاة**، القاهرة، دار الفكر العربى، 2004م .
3. جمعة سيد يوسف : **إدارة ضغوط العمل – نموذج التدريب والممارسة** ، ايتراك للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2004م.
4. حنان عبد الرحيم الاحمدى : **ضغوط العمل لدى الأطباء** ، معهد الإدارة العامة ، الرياض ،المملكة العربية السعودية، 2003م .
5. راشد محمد سرحان : " **إدارة الضغوط الإدارية** " ، شبكة المعلومـــات الدوليـــة ، دولـــة الإمارات العربية ، الإمارات اليوم، 2004م .
6. رجاء محمود مريم : **مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض – دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق**، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24 العدد الثاني، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، 2008م.
7. عبد الحكم أحمد الخزامى : **ضغوط العمل والحياة بين المدير والخبير** ، سلســـلة الإدارة المعاصرة، القاهرة، دار ابن سيناء للنشر والتوزيع، 2002م.
8. كمال درويش ، محمد محمد الحماحمى: **رؤية عصرية للترويح وأوقـــات الفـــراغ**، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004 م .
9. ماهر عطوة الشافعى : **التوافق المهنى للممرضين العـــاملين بالمستشـــفيات الحكوميـــة وعلاقتها بسماتهم الشخصية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربيـــة الجامعـــة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2002م.
10. محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز : **الترويح بـــين النظريـــة والتطبيـــق**، ط9، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009 م.
11. مها صبري حسن : **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي** مجلة الفتح العدد 36، كلية التربيـــة الأساســـية، جامعة ديالى، العراق، 2008م.

هناء محمود محمد: **الضغوط النفسية التى تتعرض لها الممرضات الائى يعملن بالمستشفيات العسكرية والغير عسكرية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التمريض، جامعة عين شمس، 2003م. 12.

يحى عبد الجواد جودة : **مصادر ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات العاملين في مستشفيات محافظات شمال الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2003م 13.

- المراجع باللغة الأجنبية :

14. Allison Spears ,HSE, work related stress, 2007
15. Eisenestat,R.A,& Fehmer ,A, : **Organzational Mediators of the quality of Care jobs stressors** , Motivators in Human settings ,N,Y,U,S,A,2002
16. Lillian T. Eby. **A Process-Oriented Model of the Relationship between Clinical Supervision, Burnout, and Turnover Intentions among Substance Abuse ounselors1**, the National Institutes of Healtl (R01DA019460-02), University of Georgia ,2006.
17. Mojoyinola, **Effects of Job Stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria, Department of Social Work**, Faculty of Education, University of Ibadan, Nigeria, 2008
18. Niosh: **Exposure to Stress Occupational Hazards in Hospitals, Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Institute for Occupational Safety and Health**, Columbia Parkway Cincinnati, 2008.
19. Rebecca Spooner, Wendy Patton: **Determinants of burnout among public hospital, Nurses**, Australian Journal of Advanced Nursing Volume 25 Number 1,2007
20. Rothmann,L.T.B Jackson, M.M.Kruger: **Burnout and job stress in Alocal Government: The moderating effect of sense of coherence**, SA Journal of Industrial Psychology, 29 (4), 52-60, SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde. South Africa , 2003.
21. Sea Bright Insurance: **What Super visors Should Know About Employee Stress**, Sea Bright Insurance Company, Suite 1600, 2101 4th Avenue, Seattle, WA 98121,2004

ثالثا : مصادر الشبكة الدولية للمعلومات :

22- www.who.int
23- www.work stress .com.

الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الممرضات بالمستشفيات الحكومية
بـمحافظة بنـي سويف

د. محمد محمد أمين عبد السلام *

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط المهنية وعلاقتها بممارسة الرياضة الترويحية لدى الممرضات بمستشفيات القطاع الحكومي بمحافظة بني سويف، باستخدام المنهج الوصفي، وقد أجري البحث على عينة قوامها (87) ممرضة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الممرضات العاملات بمستشفيات "بني سويف العام، بني سويف الجامعي"، وتم استخدام مقياس الضغوط المهنية للممرضات، ومقياس تحديد مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية من تصميم الباحث، وأشارت أهم النتائج إلى أن ترتيب أبعاد مقياس الضغوط المهنية للممرضات لدي عينة البحث جاء كما يلي : طبيعة العمل- النفسي-الاجتماعي- الجسمي، كما جاء ترتيب أبعاد مقياس المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية كما يلي : الوجدانى- السلبي- الإيجابي، يوجد ارتباط دال موجب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الايجابي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية، ويوجد ارتباط دال سالب بين البُعد الجسمي لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد السلبي في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية، ويوجد ارتباط دال موجب بين بُعد طبيعة العمل لمقياس الضغوط المهنية للممرضات والبُعد الوجداني في مقياس مستويات المشاركة فى الأنشطة الرياضية الترويحية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين أبعاد (مقياس الضغوط المهنية للممرضات، ومقياس **مستويات المشاركة** في الأنشطة الرياضية الترويحية) وفقًا لمتغيري (العمر – سنوات الخبرة، وقد أوصي الباحث بأهمية إجراء دورات تدريبية ومحاضرات تعليمية ورش عمل وندوات للعاملين في مهنة التمريض بهدف التعرف على كيفية مواجهة الضغوط المهنية وكذلك الاستعانة بوسائل الاعلام الجماهرية في تخصيص برامج خاصة بالقطاع الصحي (أطباء هيئة تمريض – إداريين – عاملين) للتعريف بأهمية الدور الذي يقومون به لإدراك المجتمع بأهميتهم في قطاع الرعاية الصحية .

* مدر س دكتور بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان.

Abstract

Professional pressures and their relationship to the exercise of recreational sports activities with nurses Government hospitals in Beni Suef

Dr. Mohamed Mohamed Amin Abdel-Salam *

The research aims to identify the pressures professional relationship of exercise recreational with nurses at hospitals government sector in Beni Suef, using the descriptive approach, research was conducted on a sample of (87) nurse were selected randomly from hospital "Beni Suef public, Beni Suef University "were used gauge pressure professional nurses, and scale determine the levels of participation in recreational sports activities design by the researcher, noted the most important results that arrangement dimensions scale pressure professional nurses in a sample search came as follows: the nature of work - psycho - social - physical, as stated Order dimensions scale participation in recreational sports activities as follows: emotional - negative - positive, there is a link significant positive between dimension physical scale pressure professional nurses and positive dimension in scale levels of participation in sports activities recreational, and no correlation significant minus between dimension physical scale pressure professional nurses and dimension negative measure levels of participation in sports activities recreational, and no correlation significant. positive between after the nature of work to measure pressure professional nurses and dimension emotional in scale levels of participation in sports activities recreational, while there are no statistically significant differences between the dimensions (scale pressure professional nurses, and measure levels participate in sports activities recreational) according to the variables (age - years of experience, has been recommended researcher importance of conducting training courses and lectures educational workshops and seminars for workers in the nursing profession in order to learn how to cope with the pressures professional as well as the use of the media Jamahiriya in the allocation of special programs in the health sector (doctors Nursing Agency - administrators - workers) to define the importance of the role that they are doing community to recognize their importance in the health care sector.

* Dr.Department of Recreation Sports, Faculty of Physical Education for Boys - Helwan University

ملحق (1) **مقياس الضغوط المهنية للممرضات في صورته الأولية**

م	العبـــارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
	البعد النفسي			
1	ينتابني شعوربالكآبة بدون مبرر			
2	أعاني من مشاكل في النوم			
3	ينتابني شعور بعدم الرغبة في القدوم للعمل			
	البعد الجسمي (العضوى)			
4	أشعر بالتعب والارهاق عقب أى نشاط ولو بسيط			
5	أشعر بزيادة خفقان القلب أثناء العمل			
6	أعانى من تقلصات في عضلات			
7	أشعر بآلام أسفل الظهر أثناء العمل			
	البعد الاجتماعي			
	العلاقة مع الزملاء الممرضين			
8	أشعر بالتوتر كلما تأخر زميلى لاستلام العمل في نهاية وردية العمل			
9	علاقتي مع الزملاء تقتصر على وقت العمل فقط			
	العلاقة مع الأطباء			
10	أشعر بالتوتر من التعامل مع الأطباء			
11	يزعجنى تقصير بعض الأطباء			
	العلاقة مع المرضى			
12	أتجنب العمل مع بعض الحالات المرضية			
13	أشعر أن جهدى مع المرضى يشكر عليه غيرى			
	العلاقة مع الزوار			
14	يؤرقني زيادة عدد الزوار بالمستشفي			
15	أصبح متوتراً كلما اقترب موعد الزيارة			
	العلاقة مع المسئولين			
16	أشعر أن المسئولين لايحترمون آرائي ومقترحاتي المهنية			

17	أشعر أن علاقتي بمسئولي المباشر متوترة				
	بعد طبيعة العمل				
18	لايوجد وقت كافِ لإنجاز مهامى				
19	لاأستمتع بممارسة مهنة التمريض				
20	يتم تكليفى بأعمال خارج إختصاصاتى				
21	تتأثر علاقاتى الإجتماعية بظروف العمل				
22	لايوجد وقت كافِ للراحة بالمستشفى				
23	يتم تكليفى بمهام فوق طاقتى				
24	تتطلب طبيعة عملى المخاطرة				

ملحق (2) **مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية في صورته الأولية**

م	العبـــــارات	موافق	غير متأكد	غير موافق
	المشاركة الإيجابية			
1	أجد متعة فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
2	أعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير على تحسين حالتي البدنية .			
3	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل منتظم يومياً .			
4	أشارك فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إيماناً بقيمتها فى الحياة.			
	المشاركة الوجدانية "العاطفية"			
5	أشعر برغبة فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
6	أجد متعة فى مشاهدة الأنشطة الرياضية الترويحية.			
7	أرغب في الاشتراك في نادى لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خلال وقت فراغي.			
8	استمتع بمحاولة إقناع الآخرين بالمشاركة معى فى الأنشطة الرياضية الترويحية.			
	المشاركة السلبية			
9	أشعر بالخوف من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
10	أحس بخجل يمنعنى من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أمام الآخرين .			
11	أحس بتوتر عصبى شديد يمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.			

ملحق (3) **مقياس الضغوط المهنية للممرضات**

م	المفردات	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
1	ينتابني شعوربالكآبة بدون مبرر			
2	أعاني من مشاكل في النوم			
3	ينتابني شعور بعدم الرغبة في القدوم للعمل			
4	أشعر بزيادة خفقان القلب أثناء العمل			
5	أشعر بآلام أسفل الظهر أثناء العمل			
6	علاقتي مع الزملاء تقتصر على وقت العمل فقط			
7	أشعر بالتوتر من التعامل مع الأطباء			
8	يزعجنى تقصير بعض الأطباء			
9	أتجنب العمل مع بعض الحالات المرضية			
10	أشعر أن جهدى مع المرضى يشكر عليه غيرى			
11	يؤرقني زيادة عدد الزوار بالمستشفي			
12	أصبح متوتراً كلما اقترب موعد الزيارة			
13	أشعر أن المسئولين لايحترمون آرائي ومقترحاتي المهنية			
14	أشعر أن علاقتي بمسئولي المباشر متوترة			
15	لايوجد وقت كافِ لإنجاز مهامى			
16	لاأستمتع بممارسة مهنة التمريض			
17	يتم تكليفى بأعمال خارج إختصاصاتى			
18	تتأثر علاقاتى الإجتماعية بظروف العمل			
19	لايوجد وقت كافِ للراحة بالمستشفى			
20	يتم تكليفى بمهام فوق طاقتى			
21	تتطلب طبيعة عملى المخاطرة			

ملحق (4) **مقياس مستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية**

م	المفردات	موافق	غير متأكد	غير موافق
1	أشعر برغبة فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
2	أجد متعة فى مشاهدة الأنشطة الرياضية الترويحية			
3	أجد متعة فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
4	أحس بخجل يمنعنى من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أمام الآخرين .			
5	أعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير على تحسين حالتي البدنية .			
6	أشعر بالخوف من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .			
7	استمتع بمحاولة إقناع الآخرين بالمشاركة معى فى الأنشطة الرياضية الترويحية			
8	أحس بتوتر عصبى شديد يمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية			
9	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل منتظم يومياً.			
10	أشارك فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إيماناً بقيمتها فى الحياة			
11	أرغب في الاشتراك في نادى لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خلال وقت فراغي			