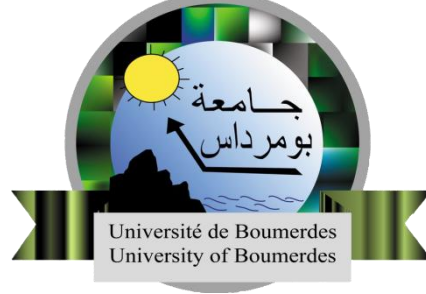


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان

أثر النشاط الرياضي في جاهزية أفراد الحماية المدنية

(من الناحية البدنية والنفسية)

إشراف الدكتور

- مشيد يسين

إعداد الطالبين

- عيسى درار

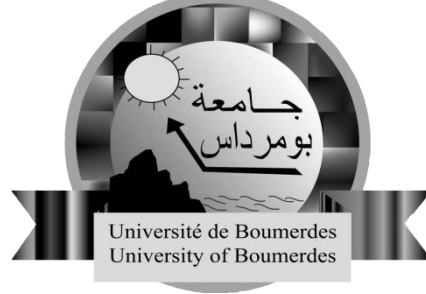
- عزيز نور الدين

العام الجامعي 2020/2019

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

عنوان

أثر النشاط الرياضي في جاهزية أفراد الحماية المدنية

(من الناحية البدنية والنفسية)

إشراف الدكتور

- مشيد يسين

إعداد الطالبين

- عيسى درار

- عزيز نور الدين

العام الجامعي 2020/2019

تشكرات

نحمد الله بمنه و كرمه علينا و توفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع الذي هو بين أيديكم. و اقتداءً بسنة نبينا محمد صلى الله عليه و سلام (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) و عليه كن عالماً .. فان لم تستطع فكن متعلماً، فان لم تستطع فأحب العلماء، فان لم تستطع فلا تبغضهم"

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف مشيد ياسين

على نصائحه و إرشاداته المنهجية و العلمية التي لم يبخل بها علينا طوال إنجاز هذا البحث كما نتوجه بالشكر إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد.

و في الأخير نتقدم بشكرنا الواسع لأولياننا الأعزاء و إخواننا الكرام الذين وقفوا على نجاحنا طيلة تواجدها في الجامعة .

إهداء

الحمد لله الذي تتم بفضلته الصالحات و تنال بكرمه أعلى الدرجات الإهداء إلى من قال فيهما
الله جل جلاله (و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً)

إلى الوجه الذي يشع بالحب ، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها لي منذ
وجودي ، إلى من حملتني جنيئاً وأرضعتني طفلاً ورعتني شاباً نبع الحنان أمي العزيزة.

إلى الذي يشقى من اجل راحتي ، إلى الذي غرس في حب العمل والأمانة والرجولة والذي
احترق كالشمعة ليضيء مسلكي ، إلى الذي واجه الصعاب وجابه المخاطر من أجلي أبي
العزیز إلى جدي وجدتي رحمهما الله.

إلى الإخوة و الأخوات الأعزاء , إلى ابنا إخوتي و أولاد أخواتي إلى أبناء عمي و أبناء عمتي
, إلى الأصدقاء و الزملاء في العمل إلى كل من علمني حرفا كل أستاذ و عمال و طلبة قسم
علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية بجامعة أمحمد بوقره بومرداس.

خاص بالطالب :درار عيسى

الإهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ..ولا تطيب
اللحظات الا بذكرك..ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ..ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك
"الله جل جلاله "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ..ونصح الأمة ..إلى نبي الرحمة ونور العالمين
"سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"

الى من كلله الله بالهيبة والوقار ..إلى من علمني العطاء بدون انتظار ..إلى
من احمل اسمه بكل افتخار ..أرجو من الله أن يطيل عمره ويرزقه الصحة والعمر المديد
والذي العزيز أطال الله عمره

الى ملاكي في الحياة ..الى معني الحب والى معنى الحنان والتفاني ..الى
بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب
أمي الحبيبة

إلى من رافقونا منذ إن حملنا حقائب صغيرة ومعهم سرنا الدرب خطوة بخطوة
ولازلوا يرافقونا حتى الآن ..معهم نكون وبدونهم لا نكون،الى من نرى التفاؤل بأعينهم
والسعادة في ضحكتهم ..أريد أن أشكرهم على وقفهم النبيلة إلى من تطلعت لنجاحي بنصرتهم

إخواني وإخوتي

إلى الإخوة والأخوات ،إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينباع
الصدق الصافي الى من معهم سعدت ،وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة
والحزينة سرت الى من كانوا معي على طريق النجاح والخير
الى من عرفت كيف أجدهم وعلموني ان لا أضيعهم

أصدقائي

خاص بالطالب : عزيز نورالدين

□ قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر وتقدير
ب	الإهداء
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول و الأشكال
ح	ملخص البحث
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1- الإشكالية
4	2- التساؤل العام
5	3- التساؤلات الفرعية
5	4- الفرضية العامة
5	5- الفرضيات الجزئية
5	6- أهمية الدراسة
6	7- أهداف الدراسة
6	8- تحديد المفاهيم و المصطلحات
9	9- الدراسات السابقة
الباب الأول	
الجانب النظري	
الفصل الأول: الحماية المدنية	
المبحث الأول: الحماية المدنية بشكل عام	
16	1 - نبذة تاريخية حول الحماية المدنية للجزائر
19	2- فروع المديرية العامة للحماية المدنية
20	2-1- مديرية الوقاية
20	2-2- مديرية الموظفين و التكوين
21	2-3- مديرية الإمداد و المنشآت
21	2-4- مديرية تنظيم و تنسيق الإسعافات
22	3- مهام الحماية المدنية
22	4- علاقة الحماية المدنية بالإدارات الأخرى
22	4-1- الميدان الوقائي
23	4-2- تنظيم الإسعافات
24	5- التسيير المالي و الإداري
24	5-1- المراقب المالي
25	5-2- خزينة الولاية
25	5-3 - الوظيف العمومي
25	5-4- التكوين

المبحث الثاني: الحماية المدنية لولاية بومرداس	
27	1 - لمحة عن ولاية بومرداس
27	1-1- الموقع
27	1-2- المناخ
28	1-3- التضاريس
28	1-4- التقسيم الداري
31	2 - توزيع الوحدات الثانوية للولاية
32	3- توزيع التعداد البشري و العتاد على وحدات الولاية
32	3-1- التعداد البشري
34	3-2- العتاد
35	4- التخصصات الموجودة على مستوى الولاية
36	5- برنامج العمل اليومي داخل الوحدة
الفصل الثاني: النشاط البدني	
المبحث الأول: النشاط الرياضي بشكل عام	
40	1- لمحة تاريخية حول النشاطات الرياضية
40	2- تعريف الأنشطة الرياضية
40	3- تاريخ النشاط الرياضي
41	3-1- النشاط الرياضي في العصور البدائية
41	3-2- النشاط الرياضي في العصور القديمة
41	3-3- النشاط الرياضي في العصر الإسلامي
42	3-4- النشاط الرياضي في عصور النهضة و العصر الحديث
42	3-5- الرياضة في الجزائر
43	4- فوائد النشاط الرياضي
43	4-1- الفوائد البدنية
44	4-2- الفوائد النفسية
45	4-3- فوائد ذهنية
45	4-4- فوائد اجتماعية
46	5- أنواع الأنشطة الرياضية
المبحث الثاني: الأنشطة الرياضية الممارسة في وحدات الحماية المدنية	
49	1- الرياضات الممارسة في سلك الحماية المدنية
49	1-1- رياضة عادية
49	1-2- الرياضة المكيفة
51	2- علاقة النشاط الرياضي بمردودية العون
51	2-1- السباحة
51	2-2- كمال الاجسام
52	2-3- كرة القدم
52	2-4- الجري
الباب الثاني	

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
58	تمهيد
59	1- منهجية البحث
59	1-1- المنهج المتبع
59	2- الدراسة الميدانية
59	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
59	3-1- مجتمع البحث
60	3-2- عينة البحث
60	4- أدوات البحث
60	4-1- الاستبيان
60	4-1-1- الأسئلة المغلقة
60	5- مجال البحث
60	5-1- المجال المكاني
61	5-2- المجال الزمني
الفصل الثالث: تحليل ومناقشة النتائج	
63	1- عرض وتحليل نتائج السؤال الأول
64	2- عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني
65	3- عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث
66	4- عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع
67	5- عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس
68	6- عرض وتحليل نتائج السؤال السادس
69	7- عرض وتحليل نتائج السؤال السابع
70	8- عرض وتحليل نتائج السؤال الثامن
71	9- عرض وتحليل نتائج السؤال التاسع
72	10- عرض وتحليل نتائج السؤال العاشر
73	11- عرض وتحليل نتائج السؤال الحادي عشر
74	12- عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني عشر
75	13- عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث عشر
76	14- عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع عشر
77	15- عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس عشر
78	16- عرض وتحليل نتائج السؤال السادس عشر
79	17- عرض وتحليل نتائج السؤال السابع عشر
80	18- عرض وتحليل نتائج السؤال الثامن عشر
81	19- عرض وتحليل نتائج السؤال التاسع عشر
82	20- عرض وتحليل نتائج السؤال العشرون
83	21- عرض وتحليل نتائج السؤال الواحد والعشرين
84	22- عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني والعشرين

85	23- عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث والعشرين
86	24- عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع والعشرين
87	25- عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس والعشرين
88	26- عرض وتحليل نتائج السؤال السادس والعشرين
89	الاستنتاج العام
90	الاقتراحات
92	الخاتمة
94	قائمة المراجع
الملاحق	

2- قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع المستخدمين للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019	
02	يبين توزيع العتاد على وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019	
03	يبين إحصائيات التدخلات لسنة 2019 لبعض وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس	

3- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل توزيع المستخدمين للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019	
02	يمثل حصيلة التدخلات السنوية لوحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019	

ملخص البحث

تتناول الدراسة الحالية مشكلة النشاطات الرياضية وعلاقتها بجاهزية أعوان الحماية المدنية في مختلف تدخلاتهم. وهي بذلك تهدف إلى التعرف على مستوى الضغوطات المهنية لديهم ومدى جاهزيتهم من الناحية البدنية والنفسية بالإضافة إلى العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الانجاز لديهم. صنف إلى ذلك تأثير متغير السن وسنوات الخبرة على مستوى الضغوط المهنية إلى جانب ذلك طبيعة ضغوط العمل التي يتعرضون لها وأهم المصادر المتسببة فيها والآثار الناجمة عنها.

- قمنا بعرض الفرضية العامة التالية : للنشاط الرياضي علاقة فعالة في جاهزية عون الحماية المدنية في مختلف تدخلاته . كما تلتها فرضيات جزئية كالتالي :

- يساهم النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق.

- يساهم النشاط الرياضي في خفض مستوى الضغط النفسي.

- للنشاط الرياضي دور فعال في بناء جسم يساعد في الأداء المهني.

- واعتمدنا في هذا البحث على أداة من أدوات البحث العلمي و المتمثلة في الاستبيان باعتباره انجح الوسائل لتحقيق من الإشكالية التي قمنا بطرحها.

- وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي، من اجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات .

Résumé de la recherche

La présente étude traite du problème des activités sportives et de sa relation avec la disponibilité des agents de la protection civile dans leurs différentes interventions.

Il vise ainsi à identifier le niveau de pressions professionnelles qu' ils subissent et l'étendue de leur préparation en termes physique et psychologique en plus de la relation qui existe entre les pressions professionnelles et leur motivation de réussite, en plus de l'effet de la variable d'âge et d'années d'expérience sur le niveau des pressions professionnelles auxquelles ils sont exposés et des sources les plus importantes à l'origine. En lui et les effets qui en résultent.

Nous avons présenté hypothèse générale suivante :
l'activité sportive a une relation efficace dans la préparation de laide à la protection civile dans ses différentes interventions, suivie d'hypothèses partielles comme suit :

_L'activité sportive contribue à réduire la sévérité du stress et de l'anxiété

_L 'activité sportive est un rôle efficace construire un corps intégré et fort les équipements sportifs en protection civile contribuent de manière significative à la

disponibilité des agents de la protection civile et l'exercice de leurs fonctions.

_Dans cette recherche, nous nous sommes appuyés sur
Lun des outils de recherche scientifique représentés par
le questionnaire comme le moyen le plus efficace pour
vérifier le problème que nous avons soulevé.

مقدمة

أصبحت الرياضة مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين ببحوثهم ودراساتهم للتطور والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال.

فللرياضة من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة، والتي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، فتقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة.

وتهدف الرياضية إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به .

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والإستعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع، فالرياضة وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية. فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج الرياضية المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدٍ مسؤولة ومؤهلة وأهدافها تحقق التربية.

ومفهوم التربية الرياضية يعني "مجموعة من العناصر التربوية التي تجمعها خصائص مشتركة وتسهم في تحقيق أهداف عامة، وبالتالي فهي من وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً واجتماعياً ونفسياً، وإكسابه الاتجاهات السلوكية القويمة، وتعمل النشاطات الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم كما تساعد عون الحماية المدنية على تأدية مهامه، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي، التي تعد بالنسبة للفرد الحماية المدنية جانباً هاماً من جوانب الشخصية، لأنه عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه إتجاه قضية معينة أو خلال تدخل ما، هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به، وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، كما تخفف من حدة التوتر النفسي كالضغط و القلق الذي قد يعانيه رجل الحماية المدنية في سبيل تأدية مهامه لذا فإن تنمية القدرات النفسية والبدنية يعد ضرورة و مخرجا لمجابهة هذه التدخلات، و من هنا برزت الحاجة و الأهمية إلى دراسة الحالة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية في

وحدات التدخل و على ضوء ما تقدم قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى جانبين الجانب النظري و الذي ينقسم بدوره إلى فصول و الجانب التطبيقي .

الفصل

التمهيد

1- الإشكالية

تسعى الحماية المدنية من خلال برمجة أنشطتها البدنية المتعددة إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا، وتزوده بخبرات واسعة فهي تعتبر عامل حاسم في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه و يخدم مجتمعه بكفاءة واقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بإعداد الفرد صحيًا وبدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا، وهذا من خلال تطوير ورفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية وتحصيل المعارف إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن مختلف التدخلات التي يقوم بها رجل الحماية المدنية، و الاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية لذا أصبحت الاتجاهات النفسية الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد اتجاهاته نحو التخلص من الضغوطات المهنية يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافتها الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني ومن خلال التربصات في بعض وحدات التدخل للحماية المدنية لولاية بومرداس والاحتكاك ببعض الأعوان والنشاطات الرياضية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية، لاحظنا مشكلة نفور أو عدم اهتمام بعض الأعوان بالنشاطات البدنية والرياضية، وهذا بدوره يؤدي حتمًا إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى الأداء المهني، ومن العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الاتجاهات النفسية والتي اهتم بها الباحثون على اختلاف مدارسهم، إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه. ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على الجانب النفسي و البدني لأعوان الحماية المدنية نحو مفهوم النشاطات الرياضية ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

2- التساؤل العام

- هل لنشاطات الرياضية أثر بجاهزية عون الحماية المدنية ؟

3- التساؤلات الفرعية

3-1- هل يساهم النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق؟

3-2- هل يساهم النشاط الرياضي في خفض مستوى الضغط النفسي؟

3-3- هل للنشاط الرياضي دور فعال في بناء جسم يساعد في الأداء المهني؟

4- الفرضية العامة

للنشاط الرياضي علاقة فعالة في جاهزية عون الحماية المدنية في مختلف تدخلاته

5- الفرضيات الجزئية

5-1- يساهم النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق.

5-2- يساهم النشاط الرياضي في خفض مستوى الضغط النفسي.

5-3- للنشاط الرياضي دور فعال في بناء جسم يساعد في الأداء المهني.

6- أهمية الدراسة

تعاني العديد من المنظمات في العصر الحالي على اختلاف أنواعها من ازدياد انتشار الضغوط المهنية داخل بيئتها التنظيمية والتي إن استمرت تترك أثارا سلبية على العاملين بها، كالقلق والاضطراب وكذا الإحباط ، مما يؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية، وهذا قد يؤثر على دافعيتهم لانجاز مختلف الأنشطة والمهام المنوطة بهم. مما يخلق نوعا من الروتين والملل لديهم يتسبب في انخفاض أدائهم وكذا شعورهم بعدم الرضا والاستقرار هنا تستمد الدراسة أهميتها من خلال:

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين النشاط الرياضي و جاهزية عون الحماية المدنية

- مدى تأثير النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق لدى عون الحماية المدنية

- مدى تأثير النشاط الرياضي في تخفيض مستوى الضغط النفسي لدى عون الحماية المدنية
- التعرف على الفروق العملية الموجود بين الأعوان الممارسين لنشاط الرياضي و الأعوان الغير الممارسين لنشاط الرياضي
- محاولة الارتقاء بمستوى الإنتاج المهني من خلال تخفيف حالة القلق أثناء القيام بالتدخل .

7-أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببومرداس و وحداتها الثانوية.
- التعرف على مستوى جاهزية أعوان الحماية المدنية من الناحية البدنية و النفسية بالوحدة الرئيسية ببومرداس و وحداتها الثانوية.
- التعرف على دور النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق.
- التعرف على دور النشاط الرياضي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية.
- التعرف على دور النشاط الرياضي في بناء جسم متكامل و قوي.

8- تحديد المفاهيم و المصطلحات

8-1-النشاط الرياضي

عرفه قاسم حسن حسين بأنه "ميدان من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا ,و يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقي توجيها ايجابيا لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع (1).

(1)أبو العلاء و آخرون فيزيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . القاهرة 1993.ص25

8-2- الإعداد النفسي

يعرفه "مفتي إبراهيم" على أنه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الوصول به إلى قمة المستويات , و إن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع و تعديل سلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. يقصد به أيضا خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة , و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى رجال الحماية المدنية الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء التدخل و القدرة على حلها حلا سليما⁽¹⁾ .

8-3- القلق (Anxiety)

يقصد بالقلق هو احد الانفعالات الهامة و ينظر اليه على اساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء رجل الحماية المدنية , و ان هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعه لبذل المزيد من المجهود , و بصورة سلبية تعوق الاداء و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة , لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في القلق السلبي لانه يصف احساس ذاتة غير سارة , والقلق انواع , فحالة القلق (stadedanxeitiey) صفة مؤقتة تتغير من وقت الى اخر , و هي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد . و اشتق "مارتنز" مفهومه لسمة القلق السمة المنافسة الخاصة بمجال الرياضة , و عرف "مارتنز" سمة القلق بانها "الميل لادراك المواقف التنافسية كتهديد و الاستجابة لهذه المواقف بالمشاعر الخشنة و التوتر"⁽²⁾ .

(1) محمد حسن العلاوي سيكولوجية تدريب والمنافسات الرياضية، ط7 القاهرة ، دار المعارف 1992 ص139

(2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ط 2 ، القاهرة : دار الفكر العربي 1998 ص170

4-8- الحماية المدنية

هو جهاز يتولى مجموعة من الإجراءات و الأعمال اللازمة لحماية الإنسان و الحيوان و الممتلكات العامة و الخاصة من أخطار الحريق و الكوارث و الحروب و الحوادث المختلفة و إغاثة المنكوبين و تأمين سلامة المواصلات و الاتصالات و سير العمل في المرافق العامة و حماية مصادر الثروة الوطنية في زمن السلم او حالات الحروب.

5-8- الضغط

هو كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن البؤس وتنقسم إلى جزئين:

وتعني الضغط (presseu)

وتعني البؤس (misesy)

ويعني مصطلح الضغط في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي صدمات ,انفعالات ,إصابات...إلخ, وهو مجموعة الظواهر البنائية التي يمكن ان تحدث رد فعل بالإنذار أو التكيف .وعندما نتحدث عن الضغوط, فإننا نعني بذلك قضية لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض, فقد وجد ليعمل وكان هذا العمل ولا يزال مصدرا لشقاء, وذلك مصداقا لقوله تعالى: "لقد خلقنا الإنسان في كبد" ولقد ترتب عن هذا العمل وما صاحبه من شقاء مواجهة الإنسان للعديد من المخاطر والتحديات في حياته التي كانت سببا في هاته الضغوط, حيث استطاع الإنسان أن يتكيف مع بعضها ويسخر بعضها لصالحه, في حين كان بعضها الآخر قاسيا وشديدا ترتب عنها في بعض الأحيان تعاسته وشقاؤه. (1)

التعريف الثاني:

يعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : توتر أو صراع و حالة من التوتر النفسي الشديد(2)

(1) LAROUSSE Médical, PARIS , 1995, p 868

(2) فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، 1971 ، ص1

كما يعرف قاموس " Oxford " الضغط بخمس طرق مختلفة أهمها:

-هو عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه)و المثال على ذلك الفقر.

-هو عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة(الخضوع لضغط كبير).

9-الدراسات السابقة

لقد تم عرض بعض الدراسات فقط لأن الموضوع كتب عنه الكثير و عولج من جميع جوانبه.و من بين هذه الدراسات نجد :

9-1- دراسة حنان عبد الرحيم الاحمدي

(2002)تحت عنوان " :ضغوط العمل لدى الأطباء العاملين في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض" تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على مشكلة ضغوط العمل لدى الأطباء من خلال توضيح ماهية ضغوط العمل والآثار المترتبة عنها، وكذا التعرف على مدى اختلاف مصادر ضغوط العمل باختلاف الخصائص المهنية والشخصية وقياس مستوى ضغوط العمل من خلال قياس أعراضها النفسية والجسمية.

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وقد تم اختيار أفراد العينة عشوائيا حيث تم استقصاء عينة مكونة من 900 طبيب في سبعة مستشفيات حكومية وثلاث مستشفيات خاصة بنسبة 16 بالمئة من إجمالي الأطباء في مدينة الرياض.وقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبانة لجمع البيانات وقياس المتغيرات للإجابة على تساؤلات الدراسة، وتمت الاستعانة بمقياس - :

Occupational Stress Indicator-OSI وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

بينت وجود بعض الأعراض الجسمية بدرجات متوسطة لبعض أفراد عينة الدراسة بلغت 41% أحيانا وبدرجة عالية لدى نسبة منهم تصل إلى 31% كما بينت وجود أعراض نفسية بدرجة أقل تصل أحيانا إلى 25% من إجمالي العينة بينما تنتشر الأعراض النفسية بدرجة عالية لدى 25% من أفراد العينة مما يعد مؤشرا على ارتفاع مستوى الضغوط⁽¹⁾

(1)حنان عبد الرحيم الاحمدي :ضغوط العمل لدى الأطباء-المصادر والأعراض-، مركز البحوث، الرياض، السعودية، 2002

9-2- دراسة مكناسي محمد (2006/2007)

بعنوان :التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية،دراسة ميدانية على أعوان السجون بمؤسسات إعادة التأهيل بقسنطينة.

تدور إشكالية الدراسة حول طبيعة العلاقة الموجودة بين التوافق المهني و ضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون بالمؤسسات العقابية ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي العلاقة الموجودة بين درجة التوافق المهني و مستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها لدى أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة ؟
وللإجابة على هذه التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

- توجد هناك علاقة إرتباطية بين درجة التوافق المهني و مستوى ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية و النفسية و السلوكية التي يعاني منها أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة التوافق المهني لدى أعوان السجون بمؤسسة إعادة التأهيل و التعرف على مستوى ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية و النفسية و السلوكية لديهم، وكذلك التعرف على العلاقة الموجودة بين درجة التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها.

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، أما العينة فقد قام الباحث بتطبيق دراسته الميدانية على جميع أفراد المجتمع الأصلي للدراسة من أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة ،أي أن عينة الدراسة هي كل مجتمع الدراسة وعددهم 176 عون.

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد التوافق المهني ومتغير ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية و النفسية و السلوكية، كما أشارت هذه النتائج إلى أن مستوى ضغوط العمل يزداد بانخفاض درجة التوافق المهني ، كما أوضحت النتائج أن للتوافق المهني علاقة ارتباط دالة إحصائيا مع كل من العمر وسنوات الخبرة و كانت كلها موجبة و طردية مما يعني أن التوافق المهني يتأثر بمتغيري السن و سنوات الخبرة ، ومن جهة أخرى أوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى أن مستوى ضغوط العمل لا يتأثر بكل من متغيري السن و سنوات الخبرة. (1)

(1) مكناسي محمد ، التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية ، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، 2006-2007.

9-3-دراسة شحام عبد الحميد(2007/2006)

بعنوان "علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية" أجريت الدراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية المسيلة. وهي دراسة ميدانية، تدور إشكالية الدراسة حول: طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والاضطرابات السيكوسوماتية لدى أساتذة التعليم المتوسط، تهدف إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الضغط المهني والاضطرابات النفسية والجسمية، ومعرفة مدى اختلاف العلاقة المدروسة بين العينة وفقا للخصائص الفردية. والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي أما عينة الدراسة فقد كان عدد أفراد العينة 342 فردا مختارة عشوائيا وهي تعادل 11,3% من المجتمع الأصلي للدراسة، والأدوات المستخدمة هي المقابلات ومقياس الضغط المهني واختبار تحري العوارض السيكلوجية. بالنسبة للنتائج المتوصل إليها فقد أثبتت النتائج وجود علاقة بين الضغوط والمصادر العلائقية والاضطرابات السيكوسوماتية كما أظهرت النتائج وجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني مما يؤدي إلى مستويات شديدة له تراوحت في أغلبها بين المتوسط والمرتفع وبالتالي كان الارتباط بين الضغط المهني والاضطرابات السيكوسوماتية موجبا (1)

9-4-دراسة قام بها سبيلبرجر

قام "سبيلبرجر" « Spielleberger » بدراسة تناول فيها أثر القلق على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، و توصل إلى أن تأثير القلق على الأداء الأكاديمي يتوقف على مستوى قدرة الأفراد، فقد أظهرت دراسته أن القلق المرتفع مع القدرة المتوسطة يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء، بينما القلق المرتفع مع القدرة العالية يؤدي إلى مستوى عال من الأداء الأكاديمي.

(1) عبد الحميد شحام: علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم

التربية والارطوفونيا، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2007-2008

وفي دراسة أخرى قام بها" سبيلبرجر "مستخدماً قائمة القلق : الحالة و السمة على عينة كبيرة من طلاب و طالبات جامعة فلوريدا، توصل إلى أن الطالبات لهن درجات أعلى قليلاً في حالة و سمة القلق بالنسبة إلى نظائرهن الطلاب، كما اتضح أن درجات طلاب الجامعة على نفس المقياس ترتفع جوهرياً إبان موقف الاختبار، كما تنخفض درجاتهم جوهرياً بعد تدريبات الاسترخاء بالمقارنة اختبارهم في فترات الدراسة العادية، و انتهى إلى أن درجات مقياس حالة القلق تتزايد⁽¹⁾.

9-5-دراسة قام بها كل من ماندلر و سارا سون

قام بها كل من" ماندلر "و" سارا سون" « sarason » , « Mandler » وتوصلا فيها لعلاقة القلق المرتفع يؤدي إلى أداء أفضل في الأعمال السهلة و أداء منخفض في المواقف الصعبة.

9-6-الدراسة السادسة

- دراسة سعود محمد النمر 1994 بعنوان دراسة تحليلية لاتجاهات العاملين نحو مستويات ضغوط العمل في القطاعين العام و الخاص في المملكة العربية السعودية . هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:
التعرف على طبيعة ضغوط العمل التي يتعرض لها الفرد و أهم المصادر المسببة لها و أهم الآثار الناجمة عنها سواء في القطاعين العام و الخاص في المملكة العربية السعودية.
التعرف على مدى التباين بين أفراد الدراسة حول مصادر الضغط المختلفة بناءً على اختلافات القطاعات التي يعملون بها.

ولقد اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من العاملين السعوديين و غير السعوديين العاملين في القطاعين العام و الخاص بمدينة الرياض و لقد تم اختيارهم عشوائياً، و تمثلت تلك العينة في 500 عامل و استخدمت الإستبانة لجمع المعلومات .
و توصلت إلى وجود فروق بين أفراد العينة في كلا القطاعين في مستويات ضغوط العمل كما توصلت الدراسة إلى أن الفئات الأقل في العمر أكثر شعوراً بالضغط و خاصة فيما يتعلق بنوع و كمية وظروف العمل⁽²⁾

(1)سهير كامل أحمد -دراسات في سيكولوجية الشباب - مركز الإسكندرية للكتاب -1998 - ص 77 .

(2)سعود محمد النمر :دراسة تحليلية لاتجاهات العاملين نحو مستويات ضغوط العمل في القطاعين العام و الخاص بالمملكة العربية السعودية العربية للإدارة، المجلد 16 العدد ، 02 عمان ص58.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الحماية الحرفية

المبحث الأول

الحماية الحرفية بشكل

عام

1- نبذة تاريخية حول الحماية المدنية للجزائر¹

عندما حصلت الجزائر على استقلالها في عام 1962 كان جهاز الحماية المدنية لا يزال في حالة بدائية شأنه في ذلك شأن أمثاله في البلدان الحديثة العهد بالاستقلال. كان هذا الجهاز يتكون أساسا من هيئة مركزية للحماية المدنية تابعة لوزارة الداخلية، و من مرافق الإغاثة و مكافحة الحرائق القائمة على مستوى الولايات و للأسف أن هذه المرافق لم يكن لها إلا دورا إداريا رمزيا يتمثل خاصة في اختيار و شراء المعدات ، و كانت الوحدات المهمة بالعمليات مجرد جمع و فير من الأجهزة الخاضعة لإشراف البلديات، و المكونة إما من رجال المطافئ المستخدمين مقابل أجر ، أو من المتطوعين تبعا لأهمية الأجهزة و مواردها ... و عليه فإن حالة هذه المصلحة المهمة لتوفير الأمن خاصة من خصوصيات الإرث الاستعماري. أين أصبح من الواضح أن مثل هذه الهياكل لا تستجيب لمتطلبات العصر و ضرورات التنمية الشاملة لا سيما حماية الأشخاص و الممتلكات و على هذا الأساس أصبح التغيير الجذري ضرورة حتمية.

فكان أن شهد عام 1964 أول حركة إصلاح في هذا المجال إذ يعتبر مرحلة انتقالية من النظام الاستعماري إلى النظام الجزائري فبمقتضى المرسوم رقم 64 - 129 المؤرخ في 15 افريل 1964 المتضمن التنظيم الإداري للحماية المدنية حيث تضمن الباب الأول من هذا المرسوم مهام و تحضير الحماية المدنية " حيث أسست الحماية المدنية على مبدأ التضامن الإنساني في الإطار الوطني و الدولي للقيام بالمهمة الكلية المتمثلة في حماية الأشخاص و الممتلكات تحت شعار الوقاية - التوقع - التدخل ، تمس جميع أفراد المجتمع لحماية الحياة و الموارد المادية التي تمثل الثروة الوطنية". و على هذا الأساس و وفقا للتغيرات الحاصلة قامت الدولة بإعادة تأهيل معظم البلديين و رفع كفاءتهم في إطار المدرسة الوطنية للحماية المدنية التي أنشأت بالمرسوم 66 / 151 المؤرخ في 02 / 06 / 1966 المعدل ب 67 / 288 المؤرخ في 26 / 12 / 1967 و قد أسفرت هذه الخطوة كذلك على إعادة تنظيم الأجهزة السابقة لإدماجها في قالب جديد تماما و أنشأت فئتين من العاملين و هما :

- العاملين المؤهلين.

¹ دليل المتربص. المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر: مجلة علوم التربية، 2014، ص 4

- العاملين المستعان بهم مؤقتا بناء على الاحتياجات، و لم يكن عمل هذه الفئة خاضعة لنظام معين.

و رغم هذا التغيير فإنه بعد إصلاح 1964 وجدت صعوبات و مشاكل تنظيمية و أصبحت المصلحة الوطنية لا تتماشى مع التطور الحديث الذي مس جميع الميادين . من كثرة في المؤسسات العمومية و المناطق الصناعية التي أصبحت تزداد يوما بعد آخر، و زيادة في النمو الديموغرافي ، و زيادة المواصلات و طرق النقل بمختلف أنواعه ، هذا كله جعل الحاجة المتزايدة لتطوير مصلحة الحماية المدنية الوطنية . فكان تنظيم الحماية المدنية لسنة 1970. كان هذا التنظيم بمقتضى المرسوم رقم 70 - 167 المؤرخ في 10 نوفمبر 1970 و المتضمن تصنيف وحدات الحماية المدنية و تحديد إطارها و تجهيزها . هذا المرسوم سمح بإدماج معظم العاملين المستعان بهم مؤقتا و الذين يتوفرون على مؤهلاتكماسمح بإدماج موظفي القطاع في الوظيف العمومي كما حدد هياكل الحماية المدنية على مستوى البلدية و الدائرة و الولاية حيث صنفها تبعا لأهمية المهام المكلفة بإنجازها ضمن أربع أصناف هي:

- الوحدات الرئيسية.

- الوحدات الثانوية .

- وحدات القطاع .

- المراكز المتقدمة .

كما حدد هذا المرسوم نطاق تدخل الوحدات و وسائل التدخل المستخدمين وكذا تشكيلات الفرقة و الفصيلة و المفزة و السرية والكتيبة . هذا التنظيم أعطى ثماره خاصة في تأمين المحروقات، فرجال الحماية المدنية خلفوا الاستعمار في حماية المحروقات والمعادن، والدولة الجزائرية أدركت ضرورة ضمان سلامة المواطنين و الحاجة الشديدة لحماية الثروة الوطنية، وسعت للعمل وفق توجهات السياسة الوطنية و وفق هذا النص القانوني تقرر تأميم جميع مرافق الحماية المدنية إذ أتاح جمع كل أجهزة المطافئ و الجهات المسؤولة عن الإشراف على تدابير الأمن و عن الحماية المدنية لتصبح معروفة باسم الحماية المدنية لا غير. وهكذا أنشئ تنظيم شبه عسكري له هياكل مميزة و رؤى موحدة و رتب ودرجات و مراكز تدريب تابعة له. و فيما يتعلق بالعمليات أصبح من الممكن تنسيق العمل على الصعيد الوطني و نقل وحدات الدعم إلى المناطق المنكوبة. و بهذا أضيفت إلى المسؤوليات الآلية لأجهزة الإطفاء مهام

أخرى كالبحت عن المفقودين بالصحراء، و غيرها من المهام المرتبطة بالنهضة الاقتصادية مكافحة التلوث بأنواعه، الإشراف على تدابير الأمن، إلى جانب العمل الوقائي المنصوص عليه في الأمر 76 – 04، المؤرخ في 20 فيفري 1976.

تحول المصلحة الوطنية إلى المديرية العامة للحماية المدنية

بصدور المرسوم رقم 76 – 39 المؤرخ في 20 / 02 / 1976 المتضمن إعادة تنظيم الإدارة المركزية لوزارة الداخلية تحولت المصلحة الوطنية للحماية المدنية إلى المديرية العامة للحماية المدنية.

تنظيم و مهام المديرية العامة للحماية المدنية سنة 1976

أ-مديرية الدراسات و الوسائل: مكلفة بدراسة و برمجة ومتابعة وسير الوسائل البشرية و المعدات الضرورية لإتمام المهام المتعلقة بجميع مصالح الحماية المدنية.

ب-المديرية الفرعية للبرامج : مكلفة بدراسة ووضع و ضبط _ البرامج بالهيكل الأساسي و التجهيز المخصصين لدعم نشاط المصالح العملية .

ج-المديرية الفرعية لوسائل العمل : مكلفة بالاحتياطي الخاص بوسائل العمل و توزيعها و متابعة تطويرها و مراقبة تسييرها و استعمالها.

د-المديرية الفرعية للإنجازات : مكلفة بتطبيق العمليات المبرمجة و متابعة تنفيذها و تحديد مراقبة شروط استعمال الهياكل الأساسية و المعدات .

هـ - مديرية النشاط العملي : مكلفة بتحديد القواعد العامة للاحتياط و الحماية و تحديد الشروط العملية لتنفيذها و مراقبة تطبيقها .

و- المديرية الفرعية للإحصائيات والتنظيم : مكلف بدراسة و تحديد القواعد العامة للاحتياط و قواعد الأمن المطبقة في مختلف قطاعات النشاط الوطني .

المديرية الفرعية للتدخلات و الحماية العامة : مكلفة بوضع و إقرار جميع مخططات الدفاع و الحماية و النجدة ضد الآفات و الكوارث من أي نوع كانت و إيضاح الشروط التطبيقية لتنفيذها.

ز- المديرية الفرعية للمراقبة : مكلفة بتطبيق التوجيهات من طرف المصالح و الوحدات العملية و المتعلقة بممارسة نشاطاتها و اقتراح كل تدبير ملائم لدعم فعاليتها .

إن التحولات المتعددة و المتتالية التي عرفتها الحماية المدنية سمحت لها بتدعيم مختلف مصالحها استجابة لمتطلبات النشاطات و المهام غير المقسمة نظرا لتطور و تعدد الأخطار الطبيعية و التكنولوجية

و انطلاقا من هذا المنظور اتخذت مجموعة من الإحتياجات التنظيمية و كذا تحسين الإطار التنظيمي و العلمي للمصالح المرتبطة بظهور التنظيم القانوني لسنة 1991 ليكرس هذا التغيير الجذري في الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية.

تمثل هذا التنظيم القانوني في المرسوم التنفيذي رقم 91 - 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 المتعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل و المتمم و الغاية من هذا التنظيم الجديد يكمن في تحسين التسيير على المستوى المركزي وكذا القدرة على التحكم الفعلي و النوعي في النشاطات التقنية و العملية المكلفة بأدائها هي و التي تقوم بها من خلال مصالحها الخارجية.

إذ اكتمل التنظيم الإداري بنصوص أخرى تتمثل في م ت 92 - 54 المؤرخ في 12 فيفري 1992 المتعلق بتنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية و عملها و المرسوم التنفيذي رقم 92 - 43 المؤرخ في 04 فيفري 1992 يتضمن إنشاء المفتشية العامة لمصالح الحماية المدنية و تنظيمها و سيرها.

تضمن المرسوم رقم 91 / 503 المؤرخ في 21 ديسمبر 1991 التعلق بتنظيم الإدارة المركزية للمديرية العامة للحماية المدنية المعدل و المتمم بواسطة المرسوم 93 - 147 المؤرخ في 22 جوان 1993. التعديلات الأساسية المتضمنة في التنظيم الجديد تتعلق كذلك بالهيكل و المهام المسندة لكل المرافق .

2- فروع المديرية العامة للحماية المدنية¹

تنقسم مديرية الحماية المدنية بدورها الى عدة فروع وظيفية تقوم بالمهام المنوطة بها و هي كالتالي :

¹ دليل المتربص. المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر: مجلة علوم التربية، 2014 ص 10

2-1- مديرية الوقاية¹

مديرية الوقاية مؤهلة في إطار نشاطاتها المطورة من طرف الحماية المدنية لدراسة وتحديد القواعد العامة ومقاييس الأمن المطبقة في مجال الوقاية في مختلف قطاعات النشاط المحددة لقواعد مراقبة تطبيقها مؤهلة

لدراسة و المساهمة في دراسة القواعد العامة أو الخاصة للوقاية من الأخطار الطبيعية أو التكنولوجية الكبرى , في هذا المجال فإن المديرية الوقاية مكلفة بدراسة و تحديد القواعد و المقاييس الامنية المطبقة في مجال الدفاع ضد الحرائق و الانفجار و الهلع في مختلف القطاعات , دراسة و تحضير النصوص التنظيمية و التشريعية المتعلقة بمجال امن و حماية الاشخاص و الممتلكات . و كذا دراسة و متابعة المسائل المرتبطة بالوقاية من الاخطار الكبرى , دراسة و تحضير خرائط وطنية للاخطار و تنقسم بدورها الى ثلاث مكاتب و هي :

-المديرية الفرعية للدراسات و التنظيم

- المديرية الفرعية للاخطار الكبرى

- المديرية الفرعية للاحصاء و الاعلام

2-2- مديرية الموظفين و التكوين²

مديرية الموظفين و التكوين مؤهلة لتسيير و توزيع الموارد البشرية، تحدد سياسة التكوين و تحدد البرامج البيداغوجية و تضع قواعد و شروط تطبيقها لهذا فانها مكلفة ب:

-تقييم التسيير و توزيع الموارد البشرية للحماية المدنية

- اعداد و توجيه سياسة التوظيف و تسيير مستخدمي الحماية المدنية

-ضبط سياسة التكوين و التقان لمستخدمي الحماية المدنية

- ترقية النشاط المتعلق بالرياضة و التسلية

-متابعة و مراقبة النشاط البيداغوجي لمؤسسات التكوين التابعة للحماية المدنية.

¹ دليل المتربص. المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر:مجلة علوم التربية، 2014،ص13

² نفس المرجع،ص15

2-3- مديرية الامداد و المنشآت¹

مديرية الإمداد و المنشآت مؤهلة لدراسة و إنجاز برامج المنشآت و التجهيزات و استغلال القروض المخصصة لها، تعريف و مراقبة التسيير و صيانة المنشآت و التجهيزات للحماية المدنية فهي مكلفة بمايلي:

- دراسة و تقييم انجاز برامج المنشآت و التجهيزات
- تحديد و تنفيذ نفقات ميزانية التسيير و التجهيز
- تحديد و مراقبة الشروط و قواعد التسيير و صيانة المنشآت
- تحديد قواعد صيانة العتاد و تجهيزات الحماية المدنية
- تحتوي هذه المديرية على ثلاث مديريات فرعية و المتمثلة في :
- المديرية الفرعية للميزانية و المحاسبة
- المديرية الفرعية للمنشآت
- المديرية الفرعية للتجهيز و الامداد

2-4- مديرية تنظيم و تنسيق الاسعافات²

- مديرية التنظيم و تنسيق الإسعافات مؤهلة لدراسة و تحديد الوسائل و الإمكانيات و القواعد الخاصة بتنظيم الإسعافات و وضعها حيز التنفيذ و متابعتها و تنسيقها بهذا فانها مكلفة ب:
- توجيه عمليات الاسعافات في حالة الكوارث الكبرى
 - دراسة و تحديد الشروط لتحضير مختلف التدخلات و الاسعافات و تنظيمها في حالة كارثة ما و تحيينها الدائم و السهر على تطبيقها الجيد
 - تحديد تنظيم و تنسيق اجهزة الحماية خلال الحملات الموسمية و من مديرياتها نذكر :
 - المديرية الفرعية للاسعاف الطبي
 - المديرية الفرعية للمواصلات و الاتصالات الميدانية
 - المديرية الفرعية للعمليات
 - المديرية الفرعية للتخطيط الميداني

¹ دليل المتربص. المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر: مجلة علوم التربية، 2014، ص 18

² نفس المرجع، ص 23

3- مهام الحماية المدنية¹

- الوقاية والتدخل أثناء الكوارث الطبيعية والتكنولوجية.
- حراسة الشواطئ والمصطافين.
- نقل الجرحى والمرضى.
- تقديم الإسعافات في الحوادث المنزلية.
- البحث عن التائهين في الصحراء.
- إخماد الحرائق بمختلف أنواعها.
- إعداد الدراسات الوقائية للوقاية من مختلف الأخطار.
- القيام بحملات التحسيس والتوعية من مختلف الأخطار.
- التغطية الأمنية في المقابلات الرياضية وفي نقل المواد الخطيرة.

4- علاقة الحماية المدنية بالإدارات الأخرى

4-1- الميدان الوقائي²

- تمكن علاقة الحماية المدنية بالإدارات الأخرى في الميدان الوقائي كما يلي:
- بمقتضى القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 06 مارس 1994 المتضمن تنظيم المصالح الخارجية للحماية المدنية بتقسيم مصلحة الوقاية إلى مكاتب أخرى على حسب احتياجات الولاية، فولاية بسكرة تتكون مصلحة الوقاية فيها من مكاتبين:
- مكتب الدراسات والإحصائيات
 - مكتب الخرائط والأخطار الخاصة
- تسعى مصلحة الوقاية بالتنسيق مع المؤسسات الأخرى والإدارات المختلفة على تطبيق المقاييس الأمنية الخاصة بالمنشآت الصناعية التابعة للإدارات والمؤسسات العمومية، ومن مجمل نشاطاتها:
- الدراسة على المخطط: وتخص هذه الدراسة للمؤسسة المستقبلية للجمهور والمؤسسات الخطيرة، المزعجة وغير الصالحة والبيانات السكنية.

¹ العوفي مبروك بشار، صفات ضابط القيادة تلمسان - الجزائر: مديرية الحماية المدنية لولاية تلمسان 2007م، ص16

² نفس المرجع، ص20

- الزيارات الوقائية: والمغزى منها هو مكافحة الخطر بطريقة غير مباشرة قبل وقوعه.
- اختيار الأراضي: تعتبر مصلحة الوقاية العنصر الرئيسي للجنة اختيار الأراضي وهذه اللجنة تتكون من مديريات ومصالح تتغير حسب نوعية المشروع المنجز على الأرضية.
- زيارات المراقبة: تكون بالنسبة للمؤسسات المصنفة والمفهرسة.
- حملات التوعية: وهي تخص كل المؤسسات والشركات التي توعي أعوان الأمن الخاصين بها

- الزيارات الفجائية تواتر الزيارات يكون كالتالي:
- كل 03 أشهر بالنسبة للمؤسسات الصنف الأول المجهزة بخشبة نوع أ-.
- كل 06 أشهر بالنسبة لمؤسسات الصنف الأول أو أنواع أخرى
- لكل سنة بالنسبة للمؤسسات المصنفة 2. 3. 4.
- بالتنسيق مع مديرية التعمير والبناء ومديرية تنظيم الشؤون العامة وبالنسبة لمخازن غاز البروبان أقل من 500 كلغ، وغاز البوتان أقل من 1000 كلغ يكون التعامل مباشرة مع وحدة نفطال للولاية وتطبيقا لأحكام المنشور الوزاري رقم 6545 الذي ينظم التعامل بين مصلحة الوقاية والإدارات العمومية.

4-2- تنظيم الإسعافات¹

- تكمّن علاقة الحماية المدنية بالإدارات الأخرى في مجال تنظيم الإسعافات والتدخلات الذي بدوره هذا الأخير تغطية مصلحة تسمى مصلحة الحماية العامة.
- تعمل مصلحة الحماية العامة على أساس المرسومين:
- المرسوم 231/85 المؤرخ في 25 أوت 1985 المتعلق بعمليات التدخل في حالة وقوع كارثة.
- المرسوم 232/85 المؤرخ في 25 أوت 1985 المتعلق بالوقاية ضد الكوارث. حيث تنقسم مصلحة الحماية العامة إلى مكتبين:
- مكتب المخططات والأجهزة الأمنية.
- مكتب الاتصالات العملية إذ أنه بالتنسيق بين المكتبين يكون هناك مجال تنظيم الإسعافات والتدخلات منظما بإحكام.

¹ نفس المرجع ، العوفي مبروك بشار، ص 25

من مهام هذه المصلحة هي دراسة مخططات التدخل والإسعافات في حالة وقوع كارثة حيث يكون دور هذه المصلحة في التنسيق بين المعنيين في التدخل أثناء وقوع أي كارثة من مؤسسات وإدارات وشركات.

- الكوارث مرتبة إلى 14 كارثة حسب أهميتها كما يلي:

- 1-خطر الزلزال
- 2-خطر الفيضانات
- 3-خطر الانفجارات
- 4-خطر الرياح والعواصف
- 5-خطر الجفاف
- 6-الخطر البيولوجي
- 7-حركة الأرض
- 8-خطر حرائق الغابات
- 9-خطر التلوث
- 10-الأخطار البحرية
- 11-أخطار السكك الحديدية والطرق
- 12-الكوارث الجوية
- 13-خطر الجراد
- 14-الأخطار النووية
- 5- **التسيير المالي والإداري¹**

1-5- المراقب المالي

علاقة الحماية المدنية بالمراقب المالي هي: يتم اخذ برنامج تصريف الميزانية بعد أن يصادق على ميزانية من طرف الهيئات العليا، يقوم المراقب المالي بمراجعة هذا البرنامج لكي يعطي التأشير الخاصة بتصريف محتوى البرنامج. هذه التأشير تكون على منحة المشتريات حيث يتم الشراء وتكون أيضا على فاتورة الشراء كي يأخذ التاجر أجره من الخزينة.

¹ نفس المرجع، العوفي مبروك بشار، ص 27

2-5- خزينة الولاية

بعد المصادقة على البرنامج الخاص بالمشتريات وعلى فاتورة المشتريات وبعد الاطلاع على هذين الأخيرين من طرف خزينة الولاية يتم تسديد الحقوق المترتبة الخاصة بالحماية المدنية إلى التاجر.

3-5 - الوظيف العمومي

بعد المصادقة على الملفات الخاصة بالموظفين الخارجيين وإجراء الدراسة الأولية للملفات الخاصة بمسابقات التوظيف الخارجي من حيث الجانب العدلي القضائي الخاص والجانب الخاص بالخدمة الوطنية ودراسة الوثائق الأخرى والتحقق من صحتها بالإضافة إلى دراسة ملفات الامتحانات المهنية.

إذا ما المترشح للامتحانات المهنية وصل إلى السن القانوني للامتحانات وإذا ما كان ملفه سليماً أم لا وبهذا تتم المصادقة على الملفات لإجراء الامتحان.

4-5- التكوين

تتمثل علاقة الحماية المدنية بالإدارات الأخرى في مجال التكوين كما يلي:

طبقاً للمنشور الوزاري رقم 008 المؤرخ في 28/12/1983 والمتعلق بتكوين أعوان الأمن لفائدة المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية بالإضافة إلى هذا المنشور الوزاري هناك تعليمة رقم 2842 المؤرخة في 30/03/1994 فإن الحماية المدنية تبرمج تربصات لتكوين أعوان الحرائق للمؤسسات الاقتصادية والاجتماعية وهياكل الدولة المختلفة طبقاً لبرنامج محدد ومعايير مضبوطة إضافة إلى ذلك تقوم الحماية المدنية بعمليات تكوينية قصيرة المدى وأيام إعلامية تحسيسية لفائدة المؤسسات الاقتصادية والتربوية بمناسبة مختلفة⁽¹⁾.

1 - دليل المتربص. المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر: مجلة علوم التربية

المبحث الثاني

الحماية الحرفية لولاية

بومرواس

1 - لمحة عن ولاية بومرداس

يعود تاريخ ولاية بومرداس إلى فترة مقابل التاريخ وقد مرة الولاية بعدة مراحل منها : المرحلة الفينيقية في الفترة الممتدة بين 500 ق.م - 146 ق.م والمرحلة الرومانية بين عامي 42م و431م والمرحلة الوندالية ما بين 431م-534م والبيزنطية في الفترة الممتدة بين 534م-707م وفي سنة 707م خضعت بومرداس لحكم الدولة الإسلامية بعد فتحها من طرف موسى بن نصير . إلى الاحتلال الفرنسي على اثر حملة الماريشال بيجو عام 1844م أما تسمية بومرداس فهي مشتقة من اسم سيد علي بن احمد البومرداسي؛ رجل علم؛ أجداده من سلالة الخليفة علي بن أبي طالب وفاطمة الزهراء؛ ابنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

أنشأت المدينة ما بين سنة 1958م و 1962 من طرف السلطات الفرنسية الاستعمارية لهدف سياسي خصصت جزءا من المدينة بما في ذلك بعض المباني لإيواء الخدمات المؤقتة للحكومة العامة؛ وفي وقت لاحق 1962م و 1984 تولت شركة سونا طراك مواصلة عمليه البناء والاستجابة لرغبة المسؤولين بجعلها مدينة العلم والمعرفة عن طريق إجراء معاهد البحوث والمختبرات والمباني للمعلمين والطلاب وبعض المحلات التجارية.

1-1- الموقع

تقع ولاية بومرداس في الشمال الاوسط للجزائر، تمتد على شريط ساحلي يزيد عن 82 كم؛ وهي تتربع على مساحة تقدر ب: 1456.68 كم²؛ تحدها من غرب ولاية الجزائر ومن الجنوب الغربي ولاية البليدة؛ أما من الشرق فتحدها ولاية تيزي وزو وجنوبا ولاية البويرة ومن الشمال البحر الأبيض المتوسط .

1-2- المناخ

المناخ السائد في ولاية بومرداس هو مناخ البحر الأبيض المتوسط بارد ورطب شتاءا حار وجاف صيفا؛ وتتراوح كمية الأمطار المتساقطة سنويا بين 500 إلى 1300 مم بداية من

شهر أكتوبر الى غاية شهر مارس وتعرف المناطق الساحلية بلطافة جوها وبمعدل حرارة سنوي يقدر ب: 18 درجة على خط الشريط الساحلي و 25 درجة بالمناطق الداخلية للولاية.

3-1- التضاريس

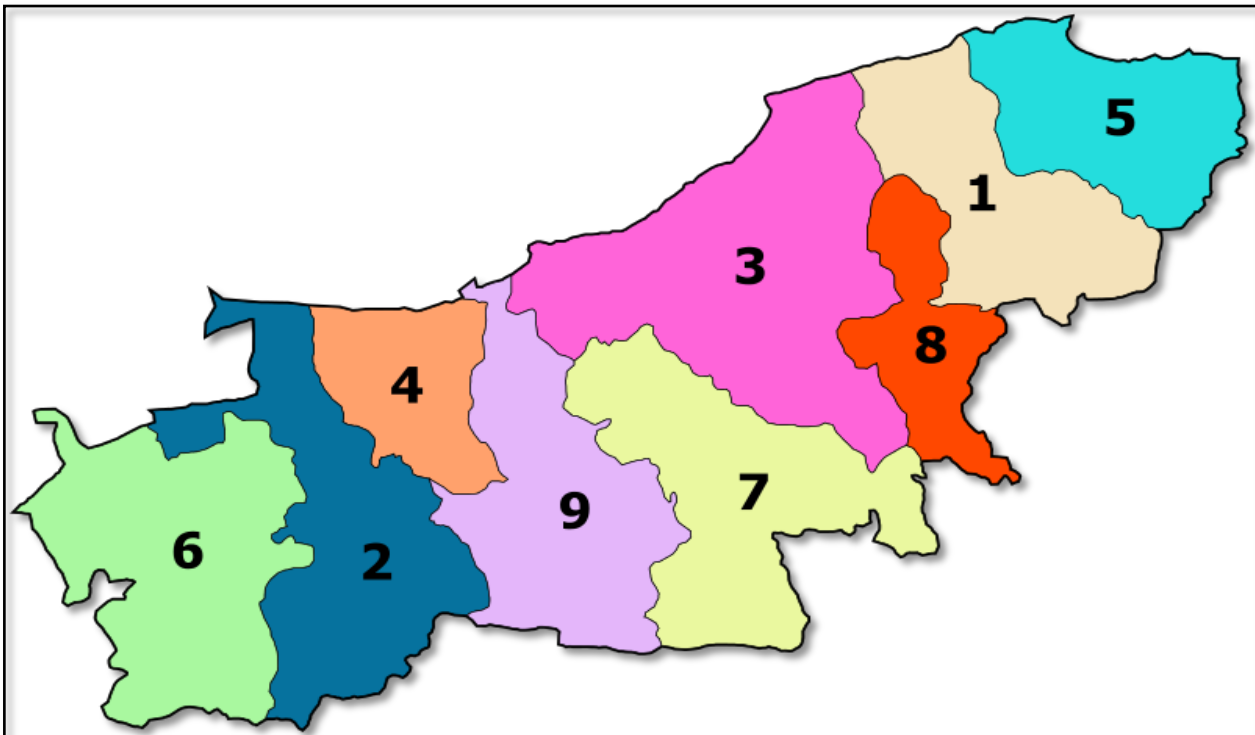
تشكل الطبيعة بمنطقة بومرداس تضاريس متنوعة أهمها المنطقة الجبلية بنسبة 26 بالمائة؛ منطقة الهضاب والمرتفعات 26.5 بالمائة؛ منطقة الأراضي المستوية 36.5 بالمائة.

1-4- التقسيم الإداري

هذه الولاية تنقسم إلى تسعة دوائر و 32 ولاية متمثلة فيما يلي: الصورة

أ-الدوائر

1. دائرة بغلية 2. دائرة بودواو 3. دائرة برج منايل 4. دائرة بومرداس 5. دائرة دلس
6. دائرة خميس الخشنة 7. دائرة يسر 8. دائرة الناصرية 9. دائرة الثنية.



-خارطة توضح التقسيم الإداري لولاية بومرداس

ب- البلديات

- بومرداس - ولاد هداچ - سي مصطفى - قورصو- بودواو - خروبة بودواو - بودواو
البحري - خميس الخشنة - تيجلابين - دلس - ولاد موسى - برج منايل - بن شود -
الأربعطاش - جنات - اعفير - حمادي - لقاطة - الثنية - الناصرية - زموري - سوق الأحد -
أولاد عيسي - بني عمران - بغلية - عمال - يسر - تاورقة - سيدي داود - قدارة - شعبة
العامر - تيمزريت

ج- الجبال

جبل بوزقزة -جبال الأطلس -الأطلس التلي-جبل الخشنة -جبل بوخنفر - جبل بوعروس- جبل
بوظهر- جبل سيدي داود.

د-الطرق الوطنية

تمر عبر ولاية بومرداس العديد من الطرق الوطنية، منها:

- الطريق الوطني رقم 5 (طريق قسنطينة).-الطريق الوطني رقم 12 (طريق تيزي وزو).
- الطريق الوطني رقم 24 (طريق بجاية).-الطريق الوطني رقم 25 (طريق عين بسام).
- الطريق الوطني رقم 29 (طريق المدية).-الطريق الوطني رقم 68 (طريق ذراع الميزان)
- الطريق الوطني زرالدة بودواو:.-الطريق السيار شرق-غرب.

هـ - محطات القطار

تضم شبكة النقل بالسكك الحديدية في ولاية بومرداس العديد من محطات القطار:

محطة قطار بغلية - محطة قطار برج منايل - محطة قطار بني عمران -محطة قطار
بودواو- محطة قطار بومرداس

- محطة قطار تيجلابين - محطة قطار ثنية - محطة قطار دلس - محطة قطار سوق الحد -
محطة قطار سي مصطفى - محطة قطار قورصو - محطة قطار الناصرية - محطة قطار
يسر.

و-الوديان

يتضمن إقليم هذه الولاية العديد من الوديان منها:

وادي الحمير- وادي الرغاية - وادي سيباو- وادي يسر- وادي عربية- وادي بومرداس -
وادي بودواو - وادي جمعة - وادي منايل - وادي بومزار - وادي شندر- وادي قطار -
وادي الحمام - وادي دوحوش- وادي المرجة - وادي بوفرون - وادي قورصو- وادي
الأربعطاش.

ز- الشواطئ

يتضمن ساحل هذه الولاية العديد من الشواطئ.

- شاطئ بودواو البحري: -شاطئ قورصو- -شاطئ بومرداس الكبير- شاطئ صغيرات.-شاطئ
زموري - شاطئ جنات. شاطئ سيدي داود. - شاطئ دلس.- شاطئ أعفير.

ص- الموانئ

يضم ساحل ولاية بومرداس ثلاثة موانئ بالإضافة إلى العديد من مرافئ الصيد البحري.

ميناء جنات - ميناء دلس - ميناء زموري.

ع-السدود

تضم ولاية بومرداس العديد من السدود، منها:

- سد بني عمران - سد قدارة - سد جنات - سد الحمير - سد سيدي داود - سد شندر- سد
العلال - سد مرجة الفايت

ف - الملاعب

يضم إقليم ولاية بومرداس العديد من ملاعب كرة القدم منها:

ملعب أولاد موسى - ملعب برج منايل - ملعب بني عمران - ملعب بودواو - ملعب بومرداس
- ملعب تيجلابين - ملعب تيمزريت - ملعب ثنية - ملعب خميس الخشنة - ملعب دلس -
ملعب زموري - ملعب سي مصطفى - ملعب سيدي داود - ملعب شعبة العامر - ملعب عمال
- ملعب قورصو - ملعب يسر .

ان تواجد كل هذه العوامل على مستواها والتنوع جعل ولاية بومرداس من اكثر الولايات
تدخلا في مجال الاطفاء، الانقاذ، والاسعاف من خلال الوحدة الرئيسية والوحدات الثانوية .

س- الأخطار الموجودة بالولاية

ولاية بومرداس من بين الولايات التي تحتوي على مختلف الأخطار المصنفة في مخطط
التدخلات والإسعاف الوطني مثل حوادث المرور والحوادث المنزلية بالإضافة إلى الحرائق
والحوادث الموسمية كالغرق وغيرها من الأخطار.

2 - توزيع الوحدات الثانوية للولاية

ولاية بومرداس تحتوي على المديرية الولائية والوحدة الرئيسية على مستوى الولاية؛
كما توجد تسعة 09 وحدات ثانوية على مستوى البلديات التالية: بودواو - الثنية - برج منايل
- خميس الخشنة - دلس - يسر - بغلية- بني عمران - زموري؛ كما توجد وحدة في قيد
الإنشاء على مستوى بلدية بغلية.

كما توجد 02 وحدة قطاع في كل من بلدية بودواو وبلدية زموري

3- توزيع التعداد البشري و العتاد على وحدات الولاية

3-1- التعداد البشري

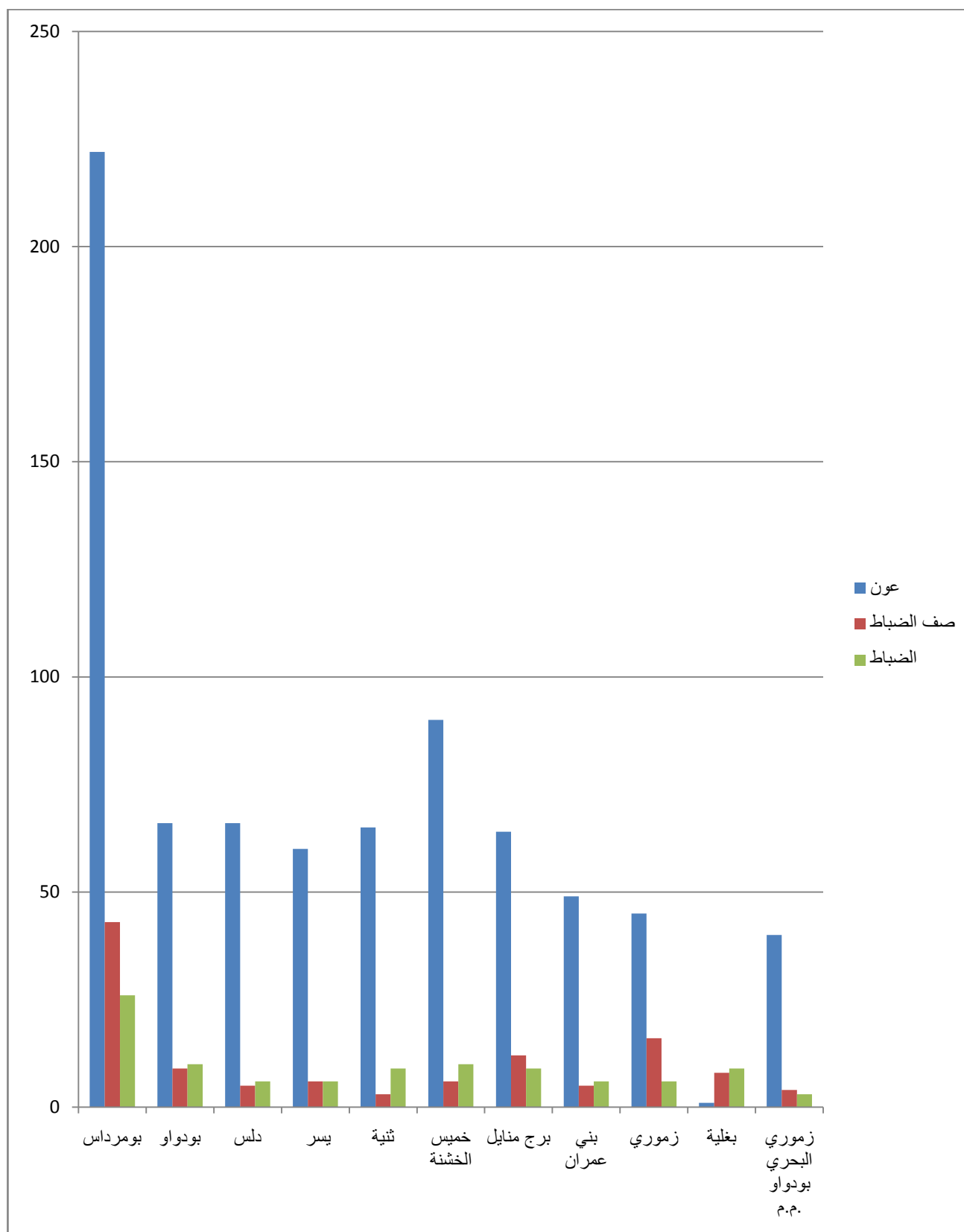
يتم تقسيم التعداد البشري للوحدة حسب عدد السكان و الموقع كما يتم اخذ بعين الاعتبار الاخطار المحتمل وقوعها في تلك المنطقة و الجدول رقم (01) يوضح التعداد البشري لكل وحدة من وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس:

الوحدات	الرتبة	الاعوان	صف الضباط	الضباط	المجموع
بومرداس	222	43	26	291	
بودواو	66	09	09	84	
خميس الخشنة	90	06	11	107	
برج منايل	64	12	09	85	
يسر	60	06	06	72	
ثنية	65	03	09	77	
بني عمران	49	05	06	60	
زموري	45	16	06	67	
بغلية	31	08	09	48	
زموري البحري	40	04	03	47	
بودواو م.م	40	06	06	52	
دلس	66	05	06	77	
المجموع	838	123	106	1067	

جدول رقم (1) توزيع المستخدمين للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019

المصدر : المديرية العامة للحماية المدنية لولاية بومرداس

الشكل رقم (1): توزيع المستخدمين للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019



المصدر المديرية العامة للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019

يمثل الشكل رقم (1) توزيع التعداد على وحدات ولاية بومرداس حيث نلاحظ ان الوحدة الرئيسية تحتل المرتبة الاولى من حيث التعداد و الذي يبلغ 291 مستخدم بنسبة 27% من المجموع الكلي لمستخدمي التدخلات الحماية المدنية للولاية حيث يبلغ عدد الاعوان 222 وعدد صف الضباط 43 و عدد الضباط 26 و هذا راجع للعمل الذي تقوم به و هو تقديم يد العون و الدعم للوحدات الثانوية التابعة لها بالاضافة الى العمل الاصلي الذي تقوم به و هو تغطية دائرة بومرداس , كما نلاحظ كل من وحدة خميس الخشنة و برج منايل يحتلان المرتبة الثانية و الثالثة على التوالي من حيث التعداد و هذا راجع لعدد التدخلات التي يقومان بها على غرار الوحدات الاخرى كما قلنا سالفاً بان التعداد يتم تقسيمه على حسب المنطقة من حيث الكثافة السكانية و الاخطار الموجود بها كالكثافة الغابية و الطريق السيار , كما نلاحظ ان اصغر تعداد يتواجد في وحدة بغلية للحماية المدنية حيث بلغ 48 مستخدم بنسبة 4.49 % من المجموع الكلي لمستخدمي التدخلات الحماية المدنية للولاية الاعوان 31 وعدد صف الضباط 08 و عدد الضباط 09 و هذا راجع لتشيدها حديثاً.

2-3- العتاد

يتم تقسيم عتاد التدخل على وحدات الثانوية للحماية المدنية حسب الاخطار المحتمل وقوعها في تلك المنطقة من اجل التدخل و ازالة الخطر اذا وقع فعلاً كما يبينه الجدول الاتي :

الجدول (02) توزيع العتاد على وحدات الحماية المدنية لبومرداس لسنة 2019

المولدات الكهربائية	مضخات المائية	الزوارق	سيارة اتصال	سيارات الاسعاف	السلم الميكانيكي	شاحنات الانقاذ	شاحنات الاطفاء	العتاد الوحدات
04	06	01	02	07	02	01	11	بومرداس
03	06	00	01	02	00	01	01	بودواو
02	05	00	01	03	00	00	02	ثنية
02	06	00	01	02	00	00	02	يسر
02	04	00	01	02	00	00	03	برج منايل
03	05	00	01	02	00	01	01	دلس
03	04	00	01	04	00	01	03	خميس .خ
01	03	00	01	02	00	01	01	بغلية
04	05	00	01	02	00	01	01	بني عمران
04	05	00	01	02	00	01	02	زموري
02	01	09	01	01	00	00	00	زموري البحري
02	03	00	01	01	00	00	01	بودواو. م.م

المصدر: المديرية العامة للحماية المدنية لولاية بومرداس لسنة 2019

4- التخصصات الموجودة على مستوى الولاية

أ- عون تدخلي: و هو المطالب بالتدخل و مد يد العون لكل من طلبها في كل الاوقات و
الاماكن و من مهامه اطفاء الحرائق و اسعاف المصابين و انقاذ الضحايا...الأخ

ب-فرقة الانقاذ في الاماكن الوعرة: و هذه الفرقة مدربة تدريباً اكاميا في مجال النقاذ في الاماكن الصعبة و الوعرة و من هذه الاماكن نجد الابار و الكهوفالخ

ج- فرقة الغواصين : و هي فرقة مكون في مجال الانقاذ في البحار و السدود و المستنقعات و لهذه الفرقة وحدة خاصة مجهزة بادوات و عتاد الغوص و الابحار

د- فرقة الكلاب المدربة : وهذه الفرقة خاصة وينكم القول بان لها مهمة خاصة و التي تكمن في البحث عن الضحايا تحت الردوم عند حدوث زلزال مثلاً او البحث عن فرد مفقود في مكان ما .

هـ- فرقة الطيران : و هي فرقة مختصة في مجال الطيران حيث انها تقوم باطفاء النيران التي لا يمكن الوصول اليها بشاحنات الاطفاء او تتعدى قدرة العون , كما لها مهمة اخرى و هي نقل الضحايا من مكان الحادث الى المستشفى في حالة بعد المسافة او عدم وجود مسلك لسيارة الاسعاف .

و- فرقة السينو تكنيك : و هي فرقة مدربة و مكونة تكويناً دقيقاً في مجال الاخطار البيولوجية و الاشعاعية , و هذه الفرقة تقوم بالتدخل في حالة تسرب مادة مشعة و لهذه الفرقة عتاد الحماية خاص يقوم بحماية المتدخل من خطر هذه المادة

ز- فرقة الدراجين : تقوم هذه الاخيرة بتقديم الاسعافات عند حدوث حادث مرور ولا يمكن لسيارة اتلاسعاف الوصول لها . كما يمكن استخدامها في المناطق الجبلية صعبة المسلك .

5- برنامج العمل اليومي داخل الوحدة

يوميًا وعلى الساعة التاسعة صباحًا يقرع جرس التجمع الصباحي ليرفع العلم الوطني، بعدها يعطي قائد الفوج المنتهية مداومته الامر بانصراف الفوج ويسلم المهام و التوصيات لقائد الفوج الذي سيبدأ المداومة، بعدها مباشرة يقوم هذا الأخير بعملية المندبات تليها قراءة الرقعة اليومية لتعيين الاعوان في مهامهم ، ثم اعطاء الامر نحو المهام فيما يلي⁽¹⁾ :

- مراقبة وتفتيش عتاد التدخلات .

- نظافة الوحدة .

- لقاء الدروس النظرية والتطبيقية حسب البرنامج المسطر من طرف المديرية العامة للحماية المدنية .

- الرياضة .

-تناول وجبة العشاء.

❖ **ملاحظة :** يبقى العون منتبه طيلة الدوام لجرس الإنذار الذي يطلق في أي لحظة وهناك اختلاف في رنين هذا الجرس حسب المعدات المتدخلة ونوعية الحادث .

الفصل الثاني

النشاط البرني

المبحث الأول

النشاط الرياضي بشكل

عام

1- لمحة تاريخية حول النشاطات الرياضية

الحمد لله قائل (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)، فمنذ القدم و الأنشطة الرياضية تحضا باهتمام الأفراد و الجماعات فكانوا يمارسون بعض الأنشطة الرياضية ما يتمشى مع تلك العصور و تعتبر الأنشطة كنز حقيقي في مقدور الجميع الاستفادة منه، إذ يمكن للكبير والصغير ممارستها للحصول على جسم صحي وقوي، وليست كل الأنشطة الرياضية عنيفة فهناك بعض الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها ببعض الحركات البسيطة.¹

2- تعريف الأنشطة الرياضية

يتطلب النشاط الرياضي مجهوداً بدنياً أو ذهنياً يختلف تقدير قوته بين البسيطة والقوية حسب نوع النشاط الرياضي، كما ترتبط الأنشطة الرياضية بالعديد من القواعد أو القوانين التي تخلق لكل لنشاط رياضي شكله المميز.

ولكل نشاط رياضي هدف كتحقيق المتعة والحصول على المنافسة والوصول إلى قمة التميز وغير ذلك بجانب الحصول على جسم وشخصية قوية. وقد تمارس النشاطات الرياضية بشكل فردي أو جماعي، وفي إطار هاوي أو احترافي.²

3- تاريخ النشاط الرياضي

النشاطات الرياضية موجودة منذ آلاف السنين ووجد العديد من الشواهد التي تدل على ذلك في الكثير من الحضارات القديمة، وعلى رأس تلك الحضارات الحضارة المصرية الفرعونية التي تدل رسوماتها الفرعونية على ممارسة الفراعنة لأصعب أنواع الأنشطة الرياضية مثل المصارعة والصيد. ونجدها موجودة في الحضارة اليونانية إذ اشتهرت اليونان بوجود أعرق ملعب أولمبي عرفه التاريخ كان قديماً يتم ممارسة الرياضة بشكلها البدائي على أرضه باليونان، كما تقام العديد من المسابقات ذات الحماس والتميز الرياضي على هذا الملعب. ويرجع الكثير من المؤرخين نشأة لعبة كرة القدم الشهيرة إلى الصين التي سطر التاريخ اشتهارها بممارسة رياضة كرة القدم قديماً، ولكن كان الصينيون يلعبون بنوع خاص من الكرات مصنوع من الحديد، ومن ثم تطور الأمر حتى وصلت كرة القدم إلى شكلها الحالي.³

¹ نزار الزين، الموسوعة الرياضية، ط1 بيروت عمان، دار الفكر العربي 1989م، ص13

² نزار مجيد الطالب، كامل لويس، علم النفس الرياضي، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر 1993م، ص09

³ حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، الاسكندرية، منشأة المعارف 1998م، ص23

وجميع الحضارات عرفت أشكالاً من الرياضة لأنها كانت تلعب أدواراً مهمة في المجتمعات القديمة، فالرياضة كانت تسمح باختيار أفضل المحاربين وكانت تجعل الجيوش في استعداد دائم للحرب حتى في أوقات السلم، كما أن المنافسات المنظمة في بعض المناسبات كانت توطن العلاقات بين مكونات المجتمع وترفعه عن العامة. ولا زالت بعض الألعاب الشعبية القديمة تمارس إلى وقتنا الحاضر بشكلها القديم أو بشكل أكثر تطوراً.

كما لو اردنا ان نتعرف على تطور الرياضة على مر العصور لوجدنا ان الرياضة مرت بمراحل كثيرة نعرض على بعض منها بشكل سريع و لوجدناها كمايلي :

3-1- النشاط الرياضي في العصور البدائية

فلقد مارس الإنسان البدائي الوانا متعددة من الأنشطة الرياضية منذ وجوده على الأرض حيث حتمت عليه سبل الحياة القاسية ان يقفز و يتسلق و يطارد و يسبح , وكان ذلك يهدف الى البحث عن المأكّل و المشرب أو الدفاع عن النفس من الاعداء , ويعني هذا ان الانسان البدائي مارس الرياضة بطريقة غير مباشرة و لم يكن برنامج معين لذلك .¹

3-2- النشاط الرياضي في العصور القديمة

أ- الصين: حيث كانوا يعتقدون ان الخمول يسبب بعض الامراض و لذلك اهتموا بالرياضة و خاصة ابناء الاسر الثرية الذين مارسوا كرة القدم و المصارعة و شد الحبل .

ب- الهند: حيث اعتنقوا الهندوسية التي تدعوا الانسان الى بعض الالعاب مثل :ركوب الخيل , المصارعة , الملاكمة , و العاب الرشاقة .

ج- مصر: اهتم قدماء مصر بممارسة الرياضة عن طريق منافسات ترويحية و اقامة التربية العسكرية و الاهتمام بالالعاب الاطفال و كمال الاجسام و السباحة و رفع الاثقال .

د- بلاد فارس: حيث قامت هذه البلاد عن طريق الاعتداء و الحروب حيث قاموا ببناء جيش قوي يتميز باللياقة البدنية حيث ينتمي طفل السادسة الى المعسكرات لتدريب عن ذلك .²

3-3- النشاط الرياضي في العصر الإسلامي

لقد اهتم المجتمع الاسلامي بالتربية الرياضية و التدريب البدني و لنا في رسول الله صلى الله عليه و سلم الاسوة الحسنة في ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة في ذلك الوقت وقد

¹ نفس المرجع، حسن أحمد الشافعي، ص25

² نفس المرجع، حسن أحمد الشافعي، ص28

روي عنه عليه الصلاة و السلام في قوله (المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير) وقد مارس الرسول عليه الصلاة و السلام رياضة الرماية , المصارعة و العدو و ركوب الخيل قال تعالى في محكم تنزيله (و اعدوا لهم ما استطعتم من قوة و من رباط الخيل) يشير السعدي في كتابه تيسير الكريم الحمان في تفسير كلام المنام تفسيره (و اعدوا) إلى الإعداد العقلي و الإعداد البدني لأعدائكم الكفار الساعين في هلاككم و ابطال دينكم أي , كل ما تقدررون عليه من قوة العقلية و البدنية , و انواع الاسلحة و نحو ذلك مما يعين على قتالهم , و يندفع به شر اعدائكم , و تعلم الرمي و الشجاعة , و التدبير⁽¹⁾ و قال عليه الصلاة و السلام (ألا إن القوة الرمي) و هذه الايات و الاحاديث خير دليل على اهتمام الاسلام بالبدن اضافة الى الاهتمام بالاشياء الترويحية الاخرى و غيرها.¹

3-4- النشاط الرياضي في عصور النهضة و العصر الحديث

زاد الاهتمام في هذا العصر بوقت الفراغ وتقوية الجسم و القضاء على فلسفة التقشف , وانتشرة فلسفة وحدة الجسم و الروح و انتشر الاعتقاد بان التعليم يصبح ارقى اذا كان البدن صحيحا معافى و ان الانسان يحتاج الى درجة و الترويح كاحتياجه للعمل و التحصيل , و نتيجة للتطور العلمي و التكنولوجي في مختلف المجالات و تطبيق الاسس النابعة من البحوث و الدراسات في المجال الاقتصادي و السياسي و الاجتماعي و التربوي تاهت التربية الرياضية بفضل هذا التقدم العلمي و الاختراعات الحديثة , فاصبحت جزء من مقومات حياة الشعوب .²

3-5- الرياضة في الجزائر

الرياضة في الجزائر بدأت فعليا اثناء الاستعمار الفرنسي فمورست العديد من الرياضات و انطلقت مسابقات كثيرة عند الاستقلال و واصلت الجزائر مجهوداتها لتطوير العديد من الرياضات مثل : كرة القدم , كرة الطائرة , كرة اليد , بطولة الجزائر لتنس , الكرة الحديدية , فنون القتال , و ايضا العاب القوى , السباحة , ماراثون .³

¹ المجلة الاردنية في الدراسات الاسلامية , مج(12), ع(3), 2016

² محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , القاهرة , دار المعارف , ط1 - 1994م , ص44

³ العوفي مبروك بشار . صفات ضابط القيادة تلمسان - الجزائر : مديرية الحماية المدنية لولاية تلمسان 2007م , ص15

4- فوائد النشاط الرياضي¹

الأنشطة الرياضية متعددة الفوائد فهي ليست ضرورية فقط من أجل تقوية البنية الجسمية للرياضي، وإنما تصل فوائدها لتشمل النواحي النفسية والاجتماعية وكذلك الذهنية للرياضي بجانب تلك الفوائد الخاصة بالهيكل الجسمي لممارسي الرياضة، ومن أشهر فوائد ممارسة الرياضات المختلفة ما يأتي:

- لاستفادة من الأوقات المهدرة عبثاً الفارغة من الأعمال حيث يملأها الرياضة بالاستمتاع والتخلص من ضغوطات الحياة والتوتر للحصول على شخصية قوية بعيدة عن الاكتئاب قادرة على النوم بهناء.

- الرياضة الطريق إلى تعلم الصبر والقدرة على التنافس الشريف وتعلم كيفية تولي زمام الأمور في الحياة، وتخلق قادة ناجحين في حياتهم المهنية والحياتية.

- للقوانين الرياضية تكون حازمة في كثير من الرياضات مما يجعل الرياضي ملتزم بالقوانين بصفة عامة في حياته ويعرف قيمتها جيداً.

هذا بشكل عام اما بشكل خاص فتتمس الجوانب التالية :

4-1- الفوائد البدنية²

للرياضة بليغ الاثر على البنية الجسدية التي تعطي الجاهزية لعون الحماية المدنية التي تساعد في اداء مهامه و من ابرز هذه الفوائد نذكر ما يلي :

- الرياضة تقوي عضلات الجسم

- تحسن من مظهر الجسم و جماله

- الرياضة تنشط الدورة الدموية و التمثيل الغذائي للجسم

- الرياضة تفتح الشهية و في نفس الوقت تخلصنا من عيوب وجباتنا الغذائية عبر التخلص من

اضرارها و ما زاد عن حاجة اجسامنا

- تخلص الجسم من الدهون الزائدة و تستهلك السعيرات الحرارية الزائدة عن حاجتنا

¹ المجلة الثقافية الرياضية .الميادين الرياضية ,المنتديات ,المعلومات الرياضية – عمان 2007م،ص35

² نفس المرجع،ص36

- الرياضة تقينا من الامراض المزمنة كامراض القلب و الشرايين
- تمنحنا وزنا مثاليا على طبق من ذهب و تحارب البدانة و السمنة
- الرياضة تقينا من مشاكل المفاصل كالخشونة و مشاكل العظام و تزيد من قوتها
- الرياضة تقوي جهاز المناعة في جسم الانسان لذلك هي الخط الاول لدفاع عن الجسم من الامراض و الفيروسات كفيروس كورونا
- الرياضة تساعد الجسم على التخلص من الفضلات الضارة بشكل افضل
- كما تاخر سن الشيخوخة و تقي من امراضها كالخوف

4-2- الفوائد النفسية¹

- للرياضة عدة فوائد على الصعيد النفسي لعون الحماية المدنية اثناء تدخلاته اليومية و هي كالتالي :
- الرياضة تزيد الفرد ثقة في النفس
 - الرياضة خير سلاح تقتل به وقت الفراغ السلبي و نقهر به الروتين الممل
 - الرياضة تقلص الفرص الاصابة بالامراض النفسية المختلفة و خاصة الاكتئاب و الخوف و القلق
 - تقوي مناعتنا ضد الامراض الجسدية و الاجتماعية المختلفة
 - الرياضة تمنحنا قدرة اكبر على الانضباط والتحكم بالضغوط و التوتر في حياتنا
 - تساعد على النوم و تعالج الارق و التفكير السلبي باختصار هي طبيبتنا النفسية.

¹ محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , القاهرة , دار المعارف , ط1 - 1994م، ص42

4-3- فوائد ذهنية¹

للرياضة عدة فوائد على الصعيد الذهني لعون الحماية المدنية اثناء تدخلاته اليومية و هي كالتالي :

- الرياضة تنشط العقل ة تزيد من الذكاء
- تزيد من نشاط الذاكرة و قوتها
- الرياضة تحسن من قوة الملاحظة و سرعة البديهة
- تمنح الانسان القدرة على التركيز
- تقلل من نسبة التشنجات الذهني بشكل كبير
- الاهتمام بالرياضة يزيد من التحصيل الدراسي عند التلاميذ

4-4- فوائد اجتماعية²

- الرياضة تزيد من الذكاء الاجتماعي ,لأنها تساعدك على تكوين صداقات جديدة
- الرياضة تكسب الانسان خصالا حميدة كالصبر و التحمل و التعاون
- الرياضة تعلم الانسان احترام القواعد و القوانين و الانظمة لان معظم الرياضات لها قواعد و أنظمة
- كما تتنقذ المجتمع من الافات الخطيرة جدا مثل التدخين و ادمان الكحول
- الرياضة تاتر بالايجاب على العلاقات الاجتماعية داخل الاسرة
- الرياضة تبعث روح الجماعة بين الافراد

¹ محمد أحمد غالي ,رجاء محمود بوعلام , القلق و امراض الجسم دمشق 1984م،ص78

² مصطفى فهمي ,الصحة النفسية في الاسرة و المجتمع ,القاهرة دار الثقافة 1976م،ص61

5- أنواع الأنشطة الرياضية¹

هناك العديد من الالعاب الرياضية في العالم و اخرى جديدة تبدع و تتنوع باستمرار لكن يمكننا تقسيم انواع الرياضات على النحو التالي

- **أنشطة جماعية :** وهي نوع رياضي يعتمد على اللعب بشكل جماعي مثل كرة السلة و كرة القدم و غيرها.
- **أنشطة رياضية فردية:** وهي نوع رياضي يعتمد على اللعب بشكل فردي مثل الملاكمة و التنس و غيرها .
- **رياضات القوى :** و من اسمها يمكن استنباط انها تعتمد كليا على مقدار القوة البدنية مثل كمال الاجسام و المصارعة ..و غيرها .
- **الرياضات المائية :** مثل رياضة الغوص و رياضة السباحة و الكرة المائية .
- **الرياضات الميكانيكية :** و تمارس بواسطة السيارات او الدراجات النارية او العادية و قد تمارس حتى بالشاحنات
- **رياضة المضرب :** و يستعمل فيها مضرب لرمي جسم صغير قد يكون كرة يختلف حجمها او كرة من الريش
- **رياضات تكون الحيوانات جزء منها** كمثلا الخيول و الجمال
- **رياضات الدفاع عن النفس :** و يطبق عليها ايضا فنون الحرب و تستعمل فيها اجزاء من الجسم (اليدين و الرجلين و المرفقين) في نزلات بين شخصين عادة و تكون الضربات فيها مقننة
- **الرياضات الجليدية :** مرتبطة اساسا بتواجد الجليد و تمارس داخل القاعة اة في الهواء الطلق
- **الرياضات الجوية :** تستخدم فيها اجهزة تسمح للانسان بالتحليق في الجو كالمطائرات و المظلات

¹ نزار الزين , الموسوعة الرياضية , مرجع سابق، ص54

- رياضات الهدف : يتعين على المتنافسين فيها اصابة هدف معين محدد بواسطة ادوات كالقوس او البندقية.

المبحث الثاني

الأنشطة الرياضية

الممارسة في وحدات

الحماية الحرفية

1- الرياضات الممارسة في سلك الحماية المدنية (1)

بما أن لرياضة فوائد متعددة فهي ليست ضرورية فقط من أجل تقوية البنية الجسمية للرياضي، وإنما تصل فوائدها لتشمل النواحي النفسية والاجتماعية وكذلك الذهنية للرياضي بجانب تلك الفوائد الخاصة بالهيكل الجسمي لممارسي الرياضة ومن بين هذه الرياضات نجد :

1-1- رياضة عادية

و يمكن تقسيمها إلى ما يلي

- أ- رياضة صغيرة : هي عبارة عن مجموعة متعددة من النشاطات مثل الجري و العاب الكرات الصغيرة و العاب الرشاقة و ما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور و الترويح النفسي و تتميز بمرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها
- ب- الألعاب الرياضية الكبيرة : و هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة و يمكن تقسيمها طبقا لوجهات النظر المختلفة إلى العاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة مثلا صيفية أو شتوية.

- الرياضة المائية : و هي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء و التجديف , و تعتبر السباح من أهم الرياضات التي تتلقى اهتمام

1-2- الرياضة المكيفة

في بعض الأحيان تقوم الحماية المدنية م ن تخصيص دورات تنافسية بين الوحدات في مجال الرياضات المكيفة داخل الولاية و في بعض الأحيان تكون خارج المنافسة بين الولايات .

(1) عبد الفتاح رملي محمد ابراهيم شحاتة : اللياقة و الصحة , دار الفكر العربي , القاهرة ، 1991، ص79

الهيكل	المسبح	القدم	ملعب كرة اليد	ملعب كرة السلة	ملعب كرة الحديدية	الجسام	قاعة كمال	قاعة الملاكمة	شطرنج	المجموع
بومرداس	01	01	01	01	01	01	01	01	01	08
بودواو	01	01	01	00	00	01	00	00	01	05
ثنية	01	01	00	00	00	01	00	00	01	04
يسر	01	01	01	00	01	01	00	00	01	06
دلس	01	01	01	01	01	01	00	00	01	07
بغلية	01	01	01	01	01	01	00	00	01	07
بني عمران	01	01	01	01	01	01	00	00	01	07
برج منايل	01	01	01	00	01	01	00	00	01	06
خميس الخشنة	01	01	01	01	01	01	01	01	01	08
زموري	01	01	01	00	01	01	00	00	01	06
بودواو م.م	01	01	01	00	00	00	00	00	00	03
زموري بحري	01	00	01	00	00	01	00	00	01	04

جدول (2) توزيع المنشآت الرياضية على وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس المصدر: المديرية العامة للحماية المدنية لولاية بومرداس

من خلال تحليلنا للجدول وجدنا بان معظم وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس تحتوي على الهياكل الرياضية و هذا ما إذا دل فانه يدل على أهمية الرياضة لأفراد الحماية المدنية لان معظم تدخلاتهم تعتمد على القوة البدنية و التفكير السليم و هذا لا يكون إلا بممارسة الرياضة , كما نلاحظ بأنه هناك بعض الهياكل متوفرة على مستوى كل الوحدات كالمسبح و ملعب كرة القدم و قاعة كمال الأجسام , أما باقي الهياكل فتكون غير متاحة في بعض الوحدات كملعب كرة اليد و كرة السلة و غيرها و هذا راجع لعدة أسباب كمثلا عدم وجود فراغ لإنشائها

2- علاقة النشاط الرياضي بمردودية العون¹

في هذا الجانب سنعرض فيه بعض النشاطات الرياضية و اثرها على الجسم الذي بدوره هذا الاخير يكون سببا في نجاح التدخلات التي يقوم بها عون الحماية المدنية , لان معظم التدخلات تعتمد على البنية الجسمية و اللياقة البدنية للعون و من بين هذه النشاطات نذكر ما يلي :

2-1-السباحة

لسباحة عدة فوائد على الجسم نذكر على سبيل المثال ما يلي :

- تحسين قدرة تحمل القلب و الرئتين

- تنشيط جميع عضلات الجسم خاصة عضلات الظهر

- تنشيط الاعضاء الداخلية للجسم

و كل هذه الفوائد تاتر بالايجاب على مردودية فرقة الغواصين عند التدخل في عملية الانقاذ في الابار و السدود و البحار .

2-2-كمال الاجسام

لهذه الرياضة دورا فعالا في زيادة قدرة تحمل الجسم و اتقان التدخلات التي تعتمد على القوة البدنية كرفع الضحايا و التنقل بهم الى سيارة الاسعاف , رفع عتاد التدخل و نقله من شاحنة التدخل الى مكان التدخل , كما تساعد هذه الرياضة على مقاومة ارتفاع ضغط الدم . التسلق في الحبال بالنسبة لفرقة الانقاذ في الاماكن الصعبة و الوعرة (الكهوف و الابار) .

¹ بهيج بحليس ..الدفاع المدني في خدمة الوطن .بيروت - لبنان : المكتبة المدرسية 1983م ص42

2-3-كرة القدم

لهذه الرياضة الجماعية دورا فعالا في عائلة الحماية المدنية بحيث انها تبعث روح الجماعة و هذا ما يعتمد عليه عند التدخل لان العمل يكون ثنائيا خاصة في عملية الاطفاء (ثنائي التغذية -ثنائي الهجوم) .

2-4- الجري

لهذا النشاط الرياضي عدة فوائد عائدة على الجسم التي تساعد عون الحماية المدنية في تدخلاته و من بين هذه الفوائد نجد :

- تقوية القلب

- تقوية العضلات و زيادة قدرة التحمل

- تقوية عضلات التنفس و الصدر التي تساعد عون الحماية المدنية في التدخل في حالة حريق او تساعد فرقة الغواصين عند التدخل في البحار و السدود.

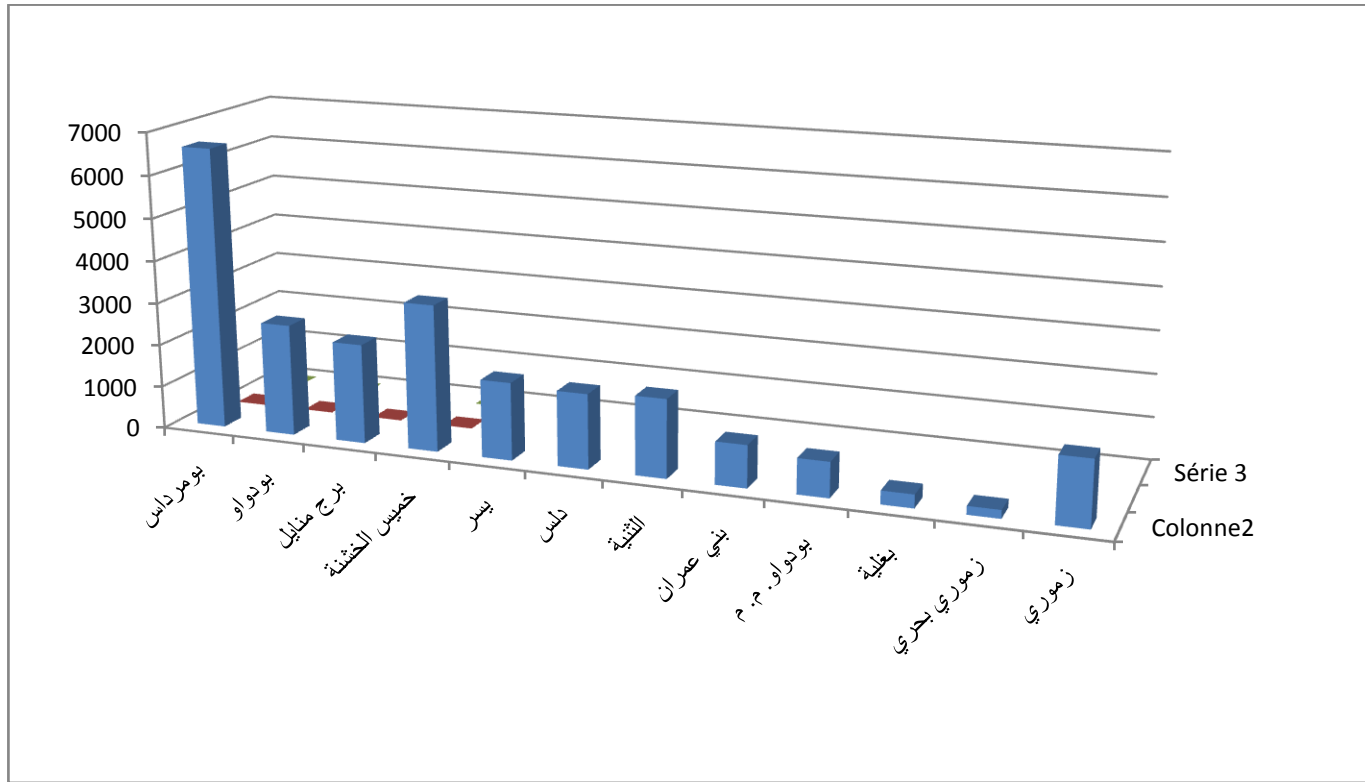
- الحصول على الجسم المثالي و هذا ما يمتاز به عون الحماية المدنية عن باقي الهيئات الاخرى .

نستنتج مما سبق بان لكل نشاط رياضي دورا فعالا في التدخلات التي يقوم بها عون الحماية المدنية بمختلف التخصصات لهذا تعتمد الحماية المدنية بمجال الرياضة بمختلف انواعها و فروعها .

2 - جدول يمثل احصائيات التدخلات لسنة 2019 لبعض وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس

الوحدات	الاسعاف و الاجلاء	حوادث المرور	الحرائق	العمليات المختلفة	المجموع
بومرداس	3850	660	383	1719	6612
بودواو	1394	277	207	736	2614
ثنية	916	238	267	401	1822
يسر	853	259	190	507	1809
برج منايل	999	420	296	615	2330
دلس	1032	116	188	405	1741
بغلية	87	47	94	83	311
خميس الخشنة	1203	990	312	918	3423
بني عمران	479	177	97	231	984
زموري	766	183	222	352	1523
زمري البحري	140	03	00	52	195
بودواو المركز.م	497	61	89	172	819
المجموع	12216	3431	2345	6191	24183

- الشكل (2) حصيلة التدخلات السنوية لوحات بومرداس لسنة 2019 المصدر: المديرية العامة للحماية المدنية لولاية بومرداس سنة 2019.



يمثل الشكل رقم (1) حصيلة التدخلات وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس حيث نلاحظ ان الوحدة الرئيسية تحتل المرتبة الاولى من حيث التدخلات و الذي يبلغ 6612 تدخل بنسبة 27.4% من المجموع الكلي للتدخلات المدنية للولاية حيث يبلغ عدد الاسعاف و الاجلاء 3850 وعدد حوادث المرور 660 و عدد الحرائق 383 و عدد العمليات المختلفة 1719 هذا راجع للعمل الذي تقوم به و هو تقديم يد العون و الدعم للوحدات الثانوية التابعة لها بالاضافة الى العمل الاصلي الذي تقوم به و هو تغطية دائرة بومرداس , كما نلاحظ كل من وحدة خميس الخشنة تحتل المرتبة الثانية من حيث التدخلات والذي بلغ 3423 تدخل حيث بلغ عدد الاسعاف والاجلاء 1203 وعدد حوادث المرور 990 و عدد الحرائق 312 و عدد العمليات المختلفة 918 هذا راجع للكثافة السكانية و الاخطار الموجود بها كالكثافة الغابية و الطريق السيار شرق - غرب و السدود... الخ , كما نلاحظ ان وحدة زموري البحري للحماية المدنية هي اقل عددا من حيث التدخلات هذا راجع للموقع الذي تتموقعه , حيث بلغ عدد تدخلاتها 195 تدخل مستخدم بنسبة 0.8 % من المجموع الكلي للتدخلات المدنية

للولاية بومرداس حيث بلغ عدد الاجلاء 140, و عدد حوادث المرور 03 و عدد الحرائق 00
والعمليات المختلفة 52 تدخل هذا راجع لتشيدها حديثا .

الباب الثاني

الجانِب التطبيقِي

الفصل الثالث

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد

من خلال تطرقنا للجانب النظري عرفنا أن السلوك العدواني ظاهرة خطيرة، تصيب الفرد نتيجة أسباب وعوامل عملت على نموه، مما يؤدي بالفرد إلى فقدان توازنه، وبالتالي يعيش تحولات نفسية تؤثر على تكيفه مع نفسه ومع الغير، ومن أجل نفي أو إثبات الفرضيات التي طرحت في هذا الموضوع، جدر بنا الخروج إلى الواقع لإيجاد الحلول المناسبة لمعالجة هذا المرض الخطير الذي لاحظنا أنه استفحل خاصة عند عون الحماية المدنية .

كان لابد من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان البحث كدراسة استطلاعية قبل الشروع في تطبيق الاستبيان، حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة الاستبيان لمعرفة ما إذا كانت محاوره تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته، وهو اثر النشاط الرياضي على جاهزية عون الحماية المدنية ، بالإضافة إلى محاولة معرفتنا ما إذا كانت الأسئلة سهلة وواضحة ومفهومة، فلذلك عمدنا إلى اختيار أفراد العينة.

- التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد العينة.

- التعرف على أنواع الرياضة التي يميل لها عون الحماية المدنية.

1- منهجية البحث

1-1- المنهج المتبع

من الممكن أن نقول أن المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالاً عند دراسة البحوث الجديدة ، و ذلك أن الباحثين يعتمدون على هذا الأسلوب لدراسة الأوضاع الراهنة كما هي قائمة ، و طبيعة بحثنا هذا تتطلب المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه وصف لظاهرة ما ، إذ تستهدف البحوث الوصفية تصوير و تقويم مجموعة معينة أو موقف تغلب صفة التجديد .
كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة و المقنعة

1-2- الدراسة الميدانية

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة اثر النشاط الرياضي على مرد ودية رجال الحماية المدنية في ولاية بومرداس، وذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبائية موجهة إلى رجال الحماية المدنية بمختلف رتبهم ، و هذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا .

3- مجتمع الدراسة وعينة البحث

1-3- مجتمع البحث

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد والأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، كما أنه يشتمل مجتمع البحث على النقاط التالية:
- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون صحيحة.

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.
يتمثل مجتمع بحثنا هذا في أفراد الحماية المدنية موزعين على وحدات الحماية المدنية لولاية بومرداس المذكورة سلفاً .

2-3- عينة البحث

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختيار العينة من ولاية بومرداس و ذلك لكوننا نساكن فيها ،حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات الموجهة لرجال الحماية المدنية.
وتحتوي هذه العينة على 100 رجل حماية مدنية كالتالي:

➤ 40 بالنسبة لوحدة بومرداس .

➤ 30 بالنسبة لوحدة خميس الخشنة .

➤ 30 بالنسبة لوحدة بودواو .

وكان اختيارنا لهذه العينة عشوائي أي أثناء أخذ العينة كانت تحتوي على مختلف الرتب(أعوان – صف الضباط - ضباط).

4- أدوات البحث

كانت أدوات بحثنا كالتالي:

4-1- الاستبيان

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي ، وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة.

4-1-1- الأسئلة المغلقة

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا و هذا يعتمد على أفكار الباحث أغراض البحث والنتائج المتوقعة من البحث ، و تكون الإجابة في معظم الأحيان محددة : نعم – لا

5- الوسائل الإحصائية

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمت بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكن له الاعتماد على الملاحظات فقط، ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، بهدف المحاولة إلى التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على التحليل والتفسير، والتأويل والحكم، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية.

وبالتالي استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبةئوية

- Microsoft Office excel 2007

6- مجال البحث

6-1- المجال المكاني

اجري البحث بالوحدات التالية (الوحدة الرئيسية – وحدة بودواو – وحدة خميس الخشنة) بولاية بومرداس .

6-2 المجال الزماني

لقد تم بدأ هذا البحث في شهر جوان 2019 عن طريق البحث في الجانب النظري, أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أكتوبر و نوفمبر) من سنة 2019 و في هذه المدة قمنا بتوزيع الاستبيانات و تحليل النتائج .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

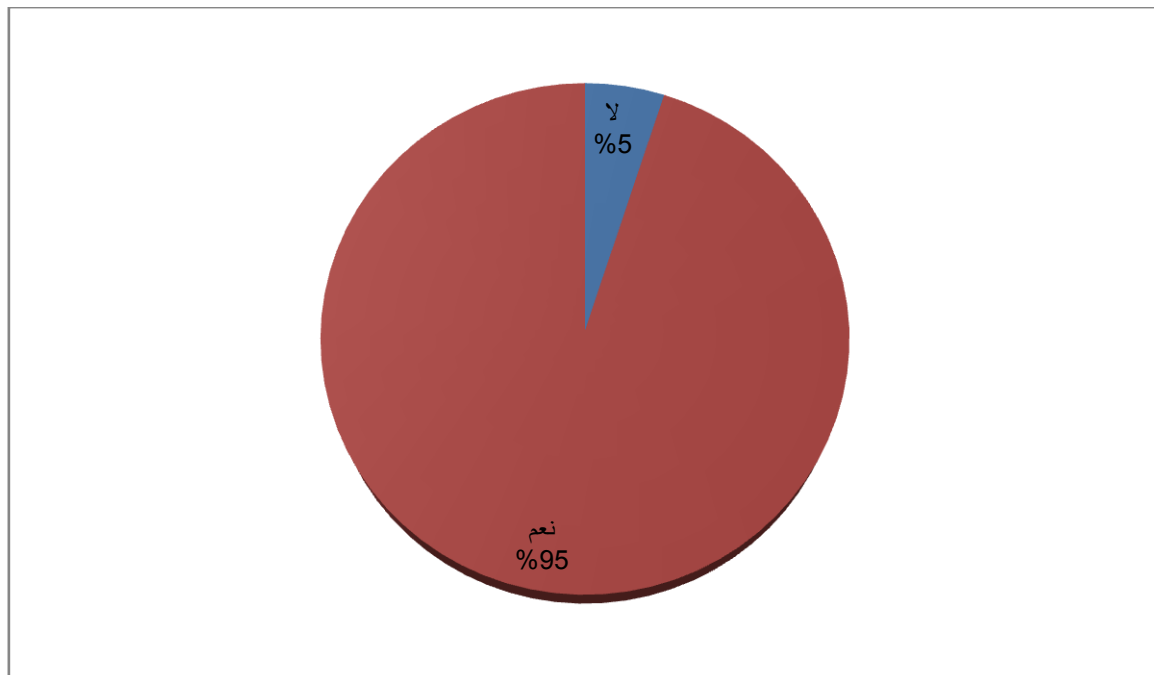
النتائج

السؤال رقم 01: هل تمارس الرياضة؟
الغرض منه: معرفة مدى اهتمام أفراد الحماية المدنية بالنشاط الرياضي.

جدول رقم 01

المجموع	لا	نعم	
100	05	95	التكرار
%100	05%	95%	النسبة المئوية

الشكل رقم 01



عرض و تحليل النتائج

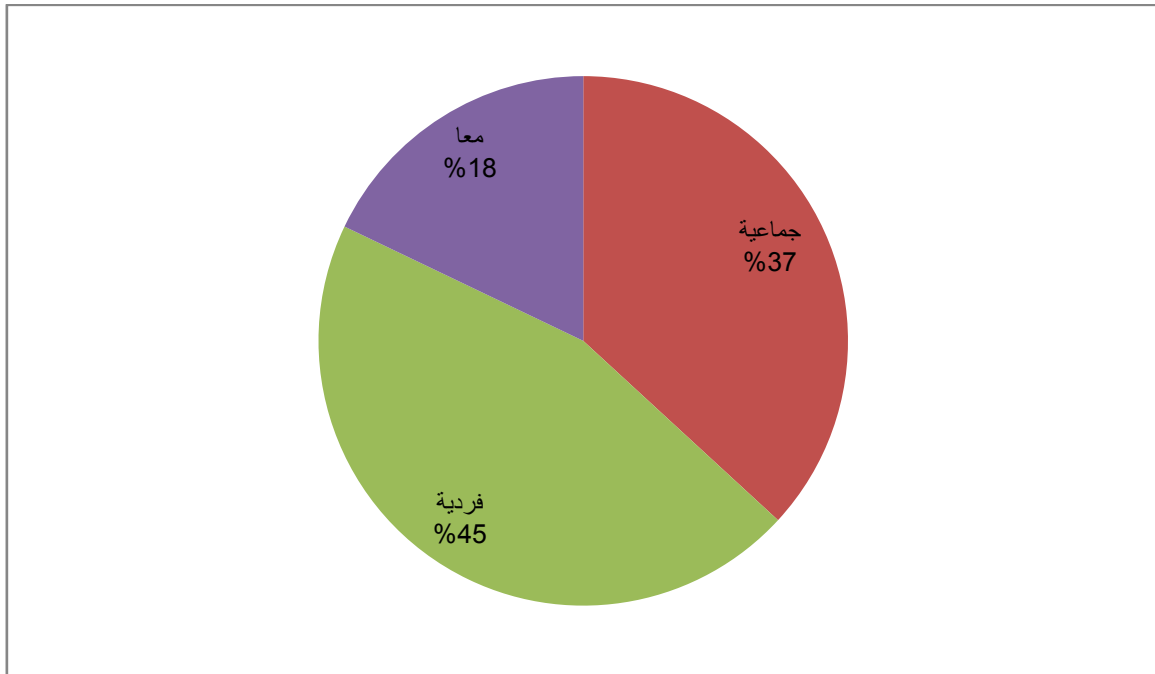
من خلال نتائج الدائرة النسبية يتضح لنا أن أغلبية أفراد الحماية المدنية يمارسون الرياضة ؛ و ذلك ممثل بنسبة 95% من مجموع أفراد العينة ؛ و هذا ما يظهر لنا موقف أفراد الحماية المدنية و اهتمامهم بالرياضة بغرض التفريغ النفسي و تحسين البنية الجسدية ؛ أما النسبة الثانية و المقدرة ب 05% من مجموع أفراد العينة كانت تدل على عدم ممارسة الرياضة من قبل أفراد الحماية المدنية للذين لهم بعض المعوقات تمنعهم من ممارسة الأنشطة الرياضية؛ هذه النتائج دليل على اهتمام أفراد الحماية المدنية بالرياضة .

السؤال رقم 02: ما نوع الرياضة التي تمارسهافردية.....جماعيةمعا...؟
الغرض منه: معرفة طبيعة الرياضة التي يميل لها أعوان الحماية المدنية .

الجدول رقم 02

المجموع	معا	رياضة جماعية	رياضة فردية	
95	17	43	35	التكرار
100%	17.9%	45.3%	36.8%	النسبة المئوية

الشكل رقم 02



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن 45,3 % من مجموع أفراد العينة يمارسون الرياضة الجماعية ؛بينما كانت الإجابات بفردية محصورة بنسبة 36,8 %؛ أما باقي النسبة المتبقية و المقدرة ب 17,9 % تمثل الأفراد اللذين يمارسون الرياضة الفردية و الجماعية معا .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم الأفراد يمارسون الأنشطة الجماعية هاذ راجع إلى أن العمل في الحماية المدنية يكون ثنائيا .

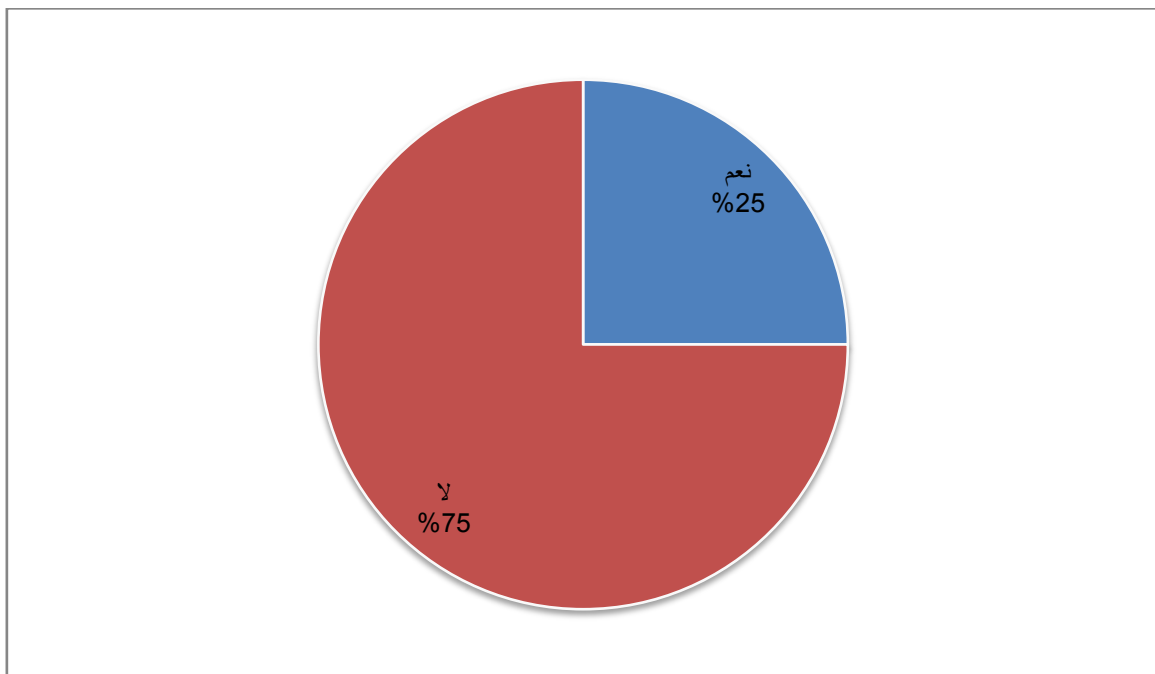
السؤال رقم 03 : هل كنت منخرط في نادي رياضي من قبل.....؟

الغرض منه: معرفة إن كان رجل الحماية المدنية يمارس الرياضة في نادي رياضي أم لا .

الجدول رقم 03

المجموع	لا	نعم	
100	75	25	التكرار
%100	75%	%25	النسبة المئوية

الشكل رقم 03



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية يتضح بأن نسبة 25% من مجوع أفراد العينة اللذين كانوا منخرطين في النوادي الرياضية ؛بينما نسبة 75% من مجموعة أفراد العينة لم يكونوا منخرطين في النوادي الرياضية .

هذه النتائج دليلة على عدم القدرة على الالتحاق بالنوادي الرياضية سابقا بسبب المحيط الذي يعيشون فيه و كذلك الظروف المعيشية أو نقص الهوايات في ذلك.

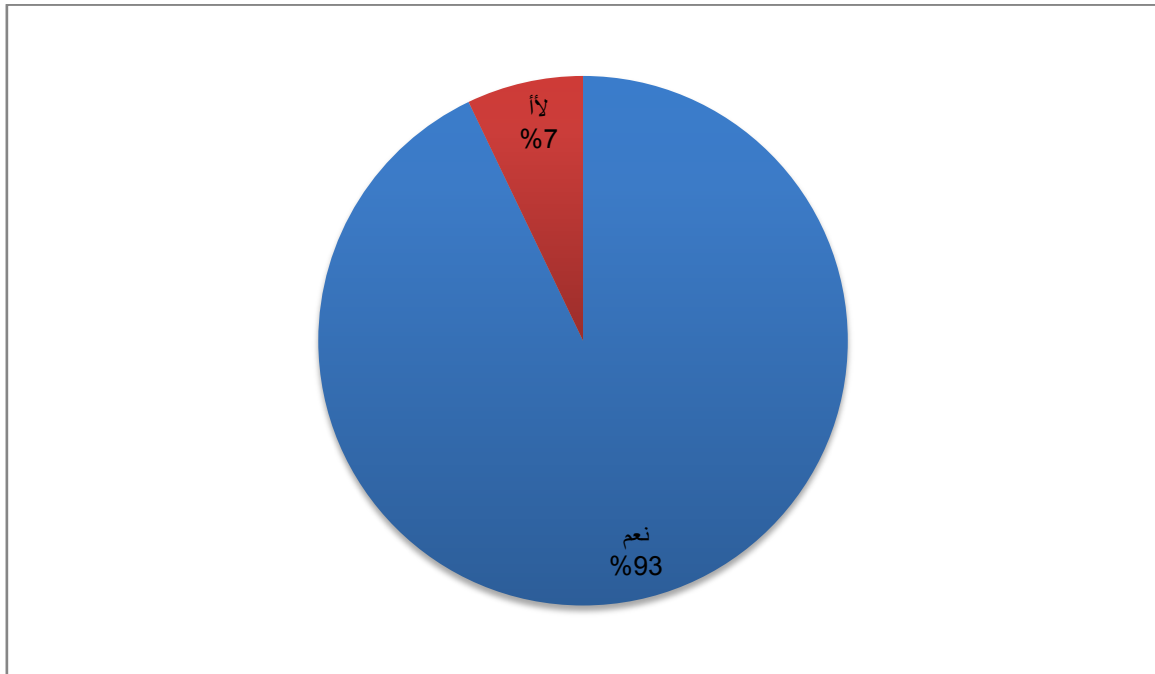
السؤال رقم 04: هل تمارس الرياضة في الوحدة.....؟

الغرض منه: معرفة إن كان أفراد الحماية المدنية يمارسون الرياضة داخل وحدات التدخل التابعة لهم.

الجدول رقم 04

المجموع	لا	نعم	
95	07	88	التكرار
%100	7.4%	92.6%	النسبة المئوية

الشكل رقم 04



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية يتضح لنا بأن نسبة 92.6% من مجموع أفراد العينة يمارسون الرياضة داخل وحدات الحماية المدنية؛ بينما نسبة 7,4% من مجموع أفراد العينة لا يمارسون الأنشطة الرياضية داخل الوحدات .

من خلال هذه النتائج يتبين لنا معظم أفراد الحماية المدنية يمارسون الرياضة داخل الوحدات التابعة لهم؛ أما بالنسبة بالنسبة للأفراد الذين لا يمارسون الرياضة في الوحدات يعود سبب ذلك إلى ضيق الوقت و كثرة التدخلات لاسيما في هذا العام بسبب جائحة كورونا.

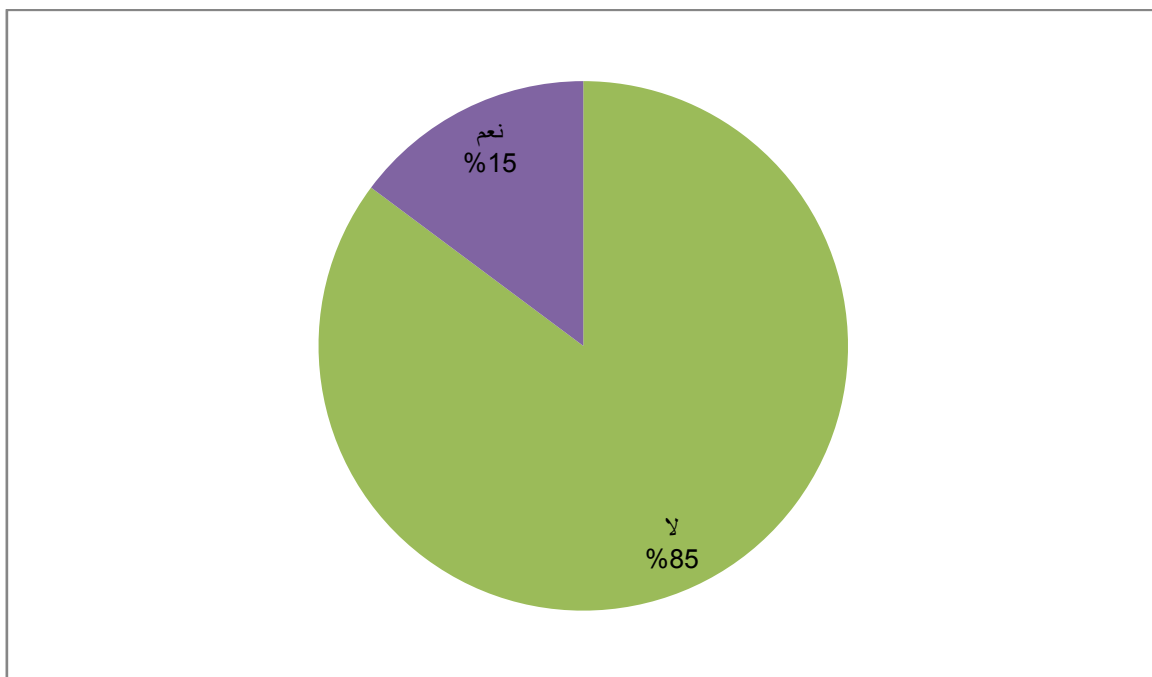
السؤال رقم 05: إذا كانت نعم هل تمارسها بانتظام.....؟

الغرض منه: معرفة إن كان عون الحماية المدنية يمارس الرياضة بانتظام أم لا.

الشكل رقم 05

المجموع	لا	نعم	
88	75	13	التكرار
100%	85.2%	14.8%	النسبة المئوية

الشكل رقم 05



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن أغلبية الإجابات كانت ب (لا) بنسبة 85,2% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابة ب (نعم) بنسبة 14,8% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن أغلبية أفراد الحماية المدنية يمارسون الأنشطة الرياضية داخل وحداتهم بغير انتظام و هذا راجع إلى كثرة التعب و لكثافة البرنامج اليومي .

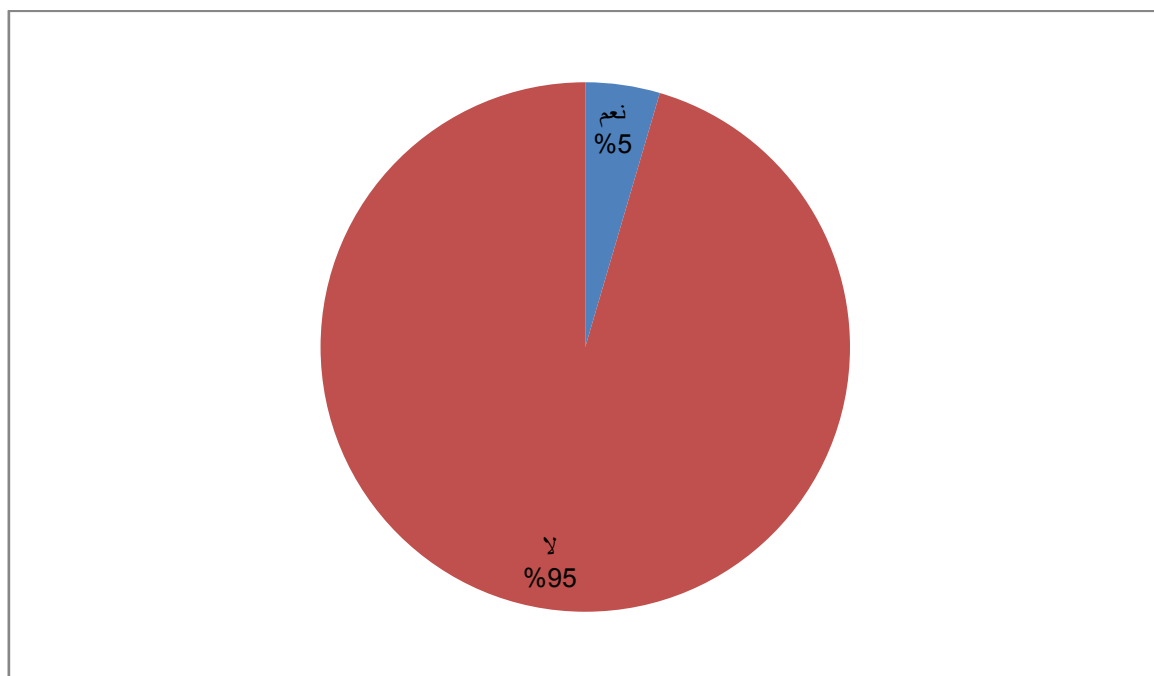
السؤال رقم 06: هل هناك برنامج متبع لممارسة الرياضة.....؟

الغرض منه : معرفة إن كان أفراد الحماية المدنية خاضعون لبرنامج مسطر لممارسة الأنشطة الرياضية .

الجدول رقم 06

المجموع	لا	نعم	
88	84	04	التكرار
%100	95.5%	4.5%	النسبة المئوية

الشكل رقم 06



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب لا بنسبة 95% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابات ب نعم محصورة بنسبة 05% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية يمارسون الأنشطة الرياضية دون إتباع برنامج منظم و مسطر من قبل مؤطرين مؤهلين في المجال الرياضي .

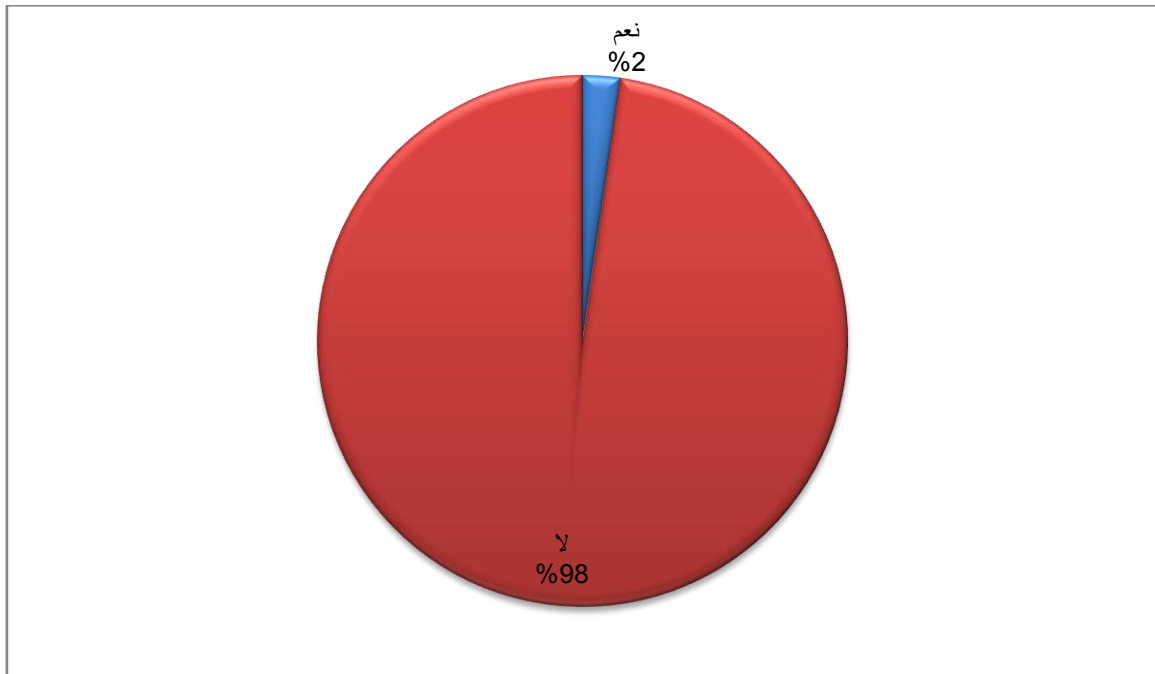
السؤال رقم 07: هل هناك مؤطرين مؤهلين يشرفون على تطبيق هذا البرنامج.....؟

الغرض منه : معرفة إن كان لوحداث الحماية المدنية مؤطرين مؤهلين في مجال الرياضة يسهرون على تطبيق البرنامج الرياضي داخل الوحدة .

الجدول رقم 07

المجموع	لا	نعم	
88	86	02	التكرار
100%	97.7%	2.3%	النسبة المئوية

الشكل رقم 07



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب لا أي بنسبة تقدر ب 98% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت الإجابة ب نعم محصورة 02% من مجموع أفراد العينة من خلال هذه النتائج يتضح لنا بأن وحدات الحماية المدنية لها نقص كبير في مكونين و مؤطرين في المجال الرياضي .

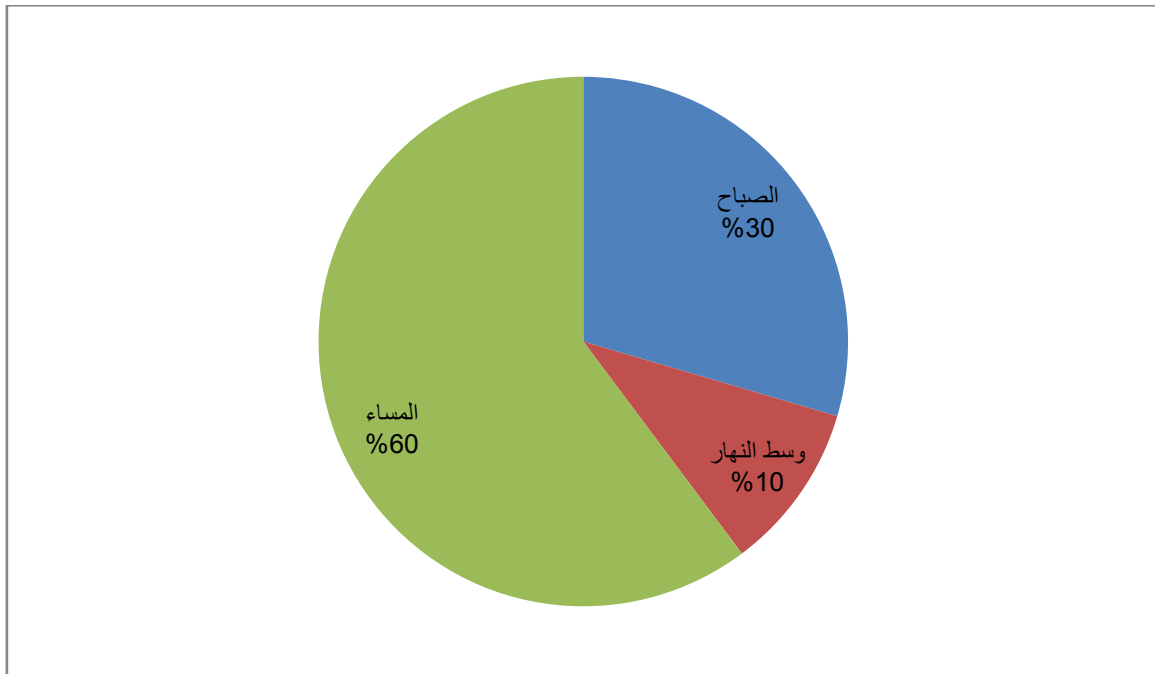
السؤال رقم 08 : ماهي الفترة التي يتم ممارسة الرياضة فيها

الغرض منه : هو معرفة إن كانت الفترة التي يمارس فيها أفراد الحماية المدنية الأنشطة الرياضية مناسبة لهم .

الجدول رقم 08

المجموع	في الصباح	في وسط النهار	في المساء	
التكرار	26	09	53	88
النسبة المئوية	29.55	10.22	60.23	%100

الشكل رقم 08



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن أغلبية الإجابات كانت في المساء ؛ أي بنسبة 60,23%

من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابات ب في وسط النهار محصورة بنسبة 10,22% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت نسبة الإجابات ب الصباح مقدرة ب29,55% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية يمارسون الأنشطة الرياضية في الفترة المسائية ؛ و هذا راجع إلى كثافة البرنامج اليومي ؛و كثرة الأشغال داخل الوحدة في الفترة الممتدة من الساعة الثامنة إلى غاية الرابعة مساء.

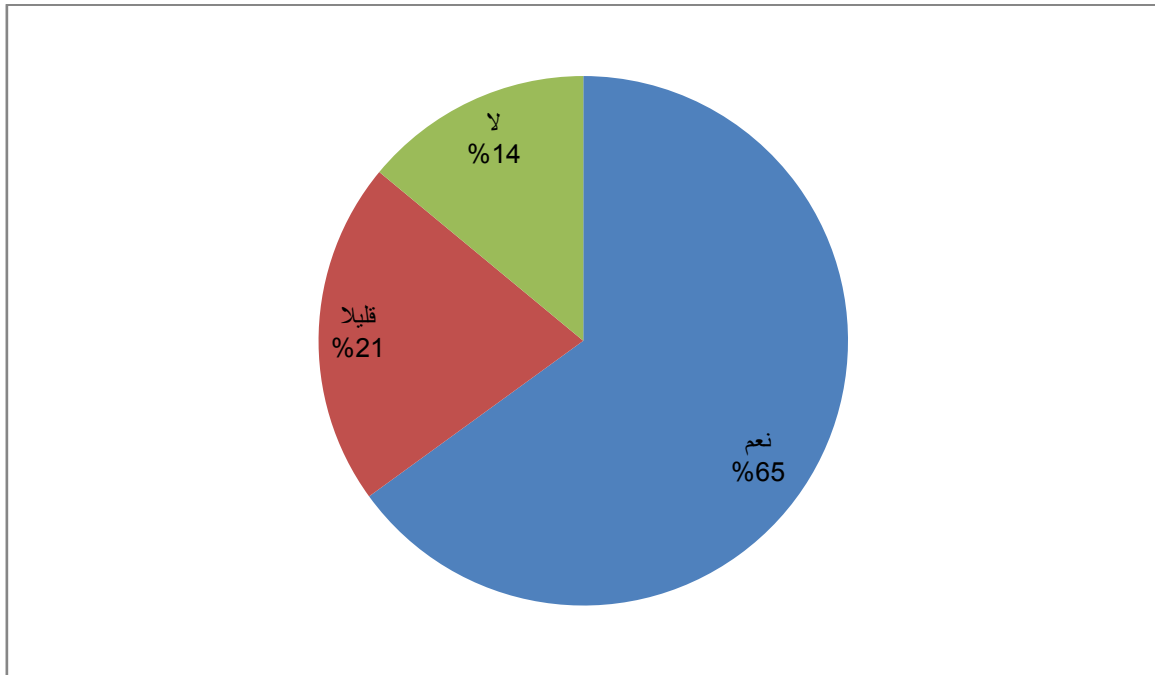
السؤال رقم 09: هل ممارستك لمهنتك كعون حماية مدنية ترفع من شدة قلقك جراء المخاطر التي تواجهها؟

الغرض منه : معرفة درجة قلق العون من مخاطر هذه المهنة .

الجدول رقم 09

المجموع	لا	قليلا	نعم	
100	14	21	65	التكرار
100	%14	%21	65%	النسبة المئوية

شكل رقم 09



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن أغلبية الإجابات كانت نعم ؛ أي بنسبة 65%

من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابات بقليلاً محصورة بنسبة 21% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت نسبة الإجابات ب لا مقدرة ب14% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية معرضون لنوبات قلق جراء ما يتعرضون له من مخاطر في مهنتهم .

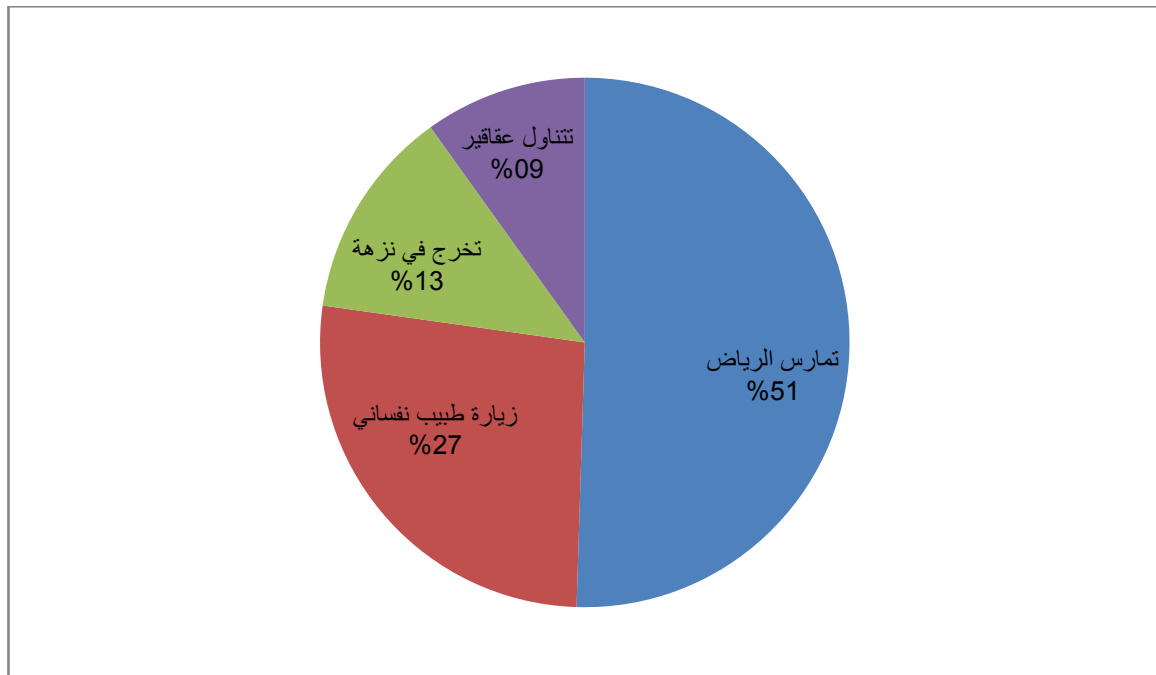
السؤال رقم 10: ماذا تفعل في حالة شعورك بالقلق

الغرض منه : معرفة ما يفعله عون الحماية المدنية عند إصابته بنوبة قلق .

الجدول رقم 10

المجموع	تتناول عقاقير	تخرج في نزهة	زيارة طبيب نفسي	تمارس الرياضة	
100	09	13	27	51	التكرار
%100	09%	13%	27%	51%	النسبة المئوية

الشكل رقم 10



تحليل و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن النسبة الأكبر أجابت تمارس الرياضة بنسبة 51% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب زيارة طبيب نفسي محصورة بنسبة 27% من مجموع أفراد العينة ؛ كما كانت نسبة الإجابة تخرج في نزهة ب 13% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة ب تتناول العقاقير محصورة بنسبة 09% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية يعانون من توتر و قلق جراء ما يمرون به في العمل يسبب لهم القلق وتوتر ؛ هذا ما يدفعهم لممارسة الرياضة قصد التفريغ النفسي من القلق .

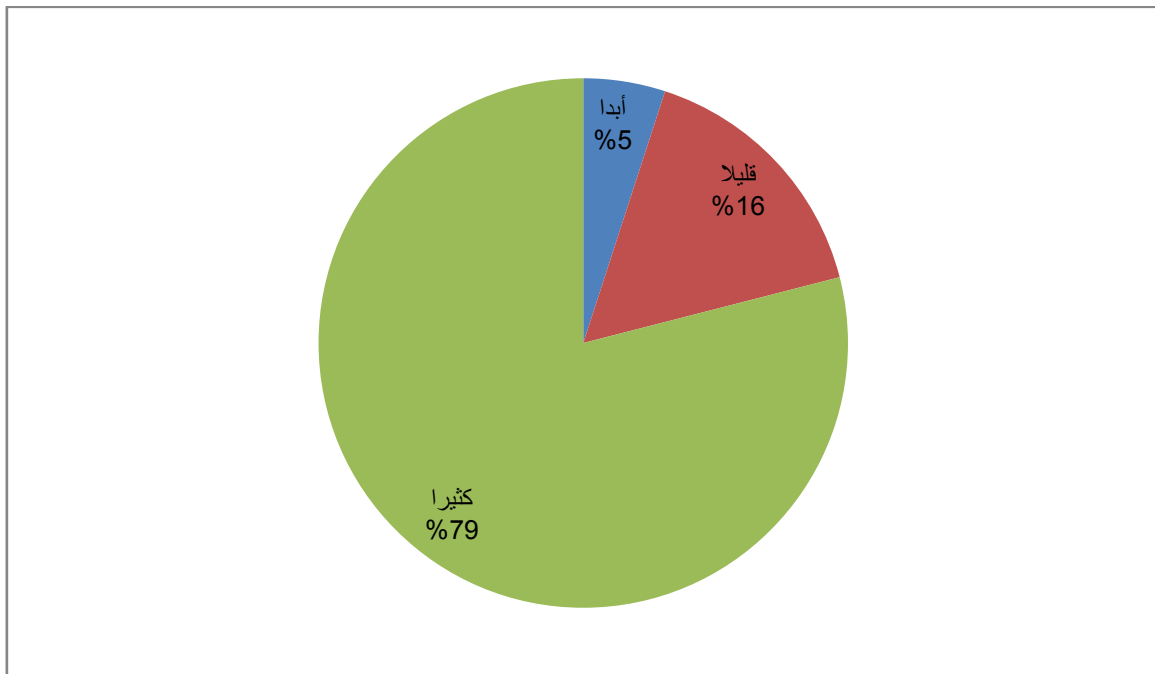
السؤال رقم 11: هل تقتنع بأن ممارسة الأنشطة الرياضية هي الحل الأمثل للتحرر من الضغوط النفسية؟

الغرض منه : معرفة مكانة الرياضة لتخلص من الضغوط النفسية .

الجدول رقم 11

المجموع	كثيرا	قليلا	أبدا	
100	79	16	05	التكرار
%100	79%	16%	%05	النسبة المئوية

الشكل رقم 11



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن النسبة الأكبر أجابت بكثير بنسبة 79% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب قليلا محصورة بنسبة 16% من مجموع أفراد العينة؛ أما بالنسبة للإجابة ب أبدا فكانت النسبة مقدرة ب 05% من مجموع أفراد العينة .

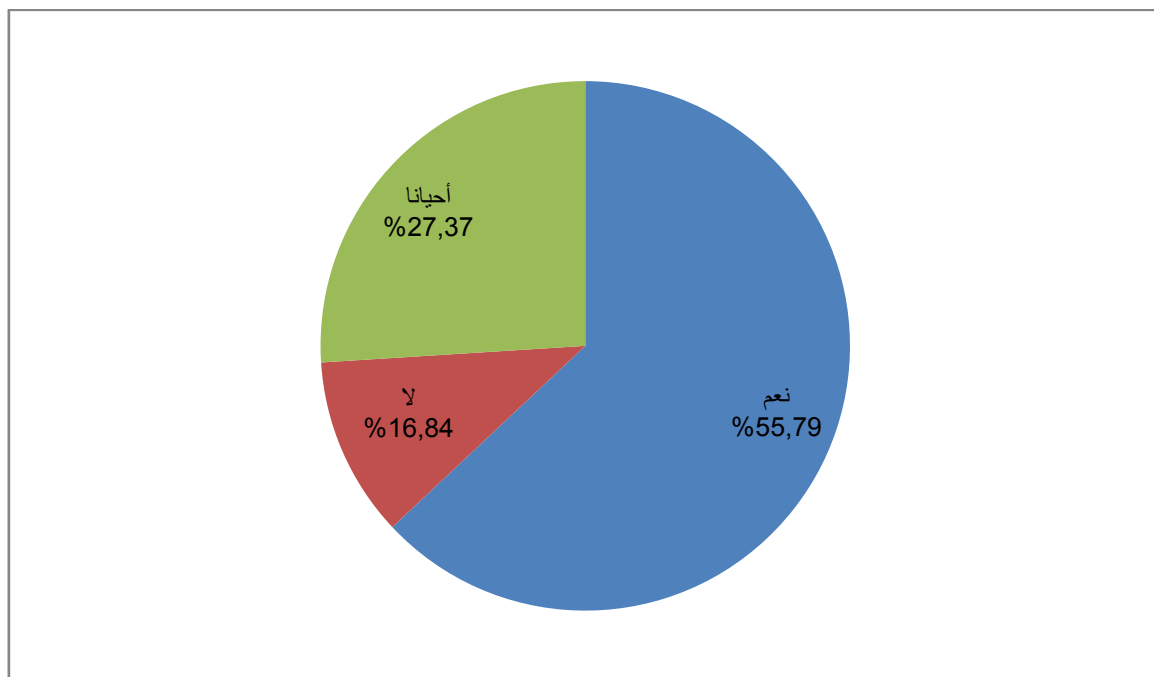
من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية يقتنعون بأن الرياضة هي الحل الأمثل لتخلص من الضغوط النفسية و هذا قد يكون سببا في اللجوء بعض الأعوان لممارسة الرياضة داخل الوحدة بهدف تعديل المزاج و التخلص من هذه الضغوطات .

السؤال رقم 12 : هل ممارسة الأنشطة الرياضية يحد من الإصابة بنوبات قلق؟
الغرض منه : معرفة دور الأنشطة الرياضية في الحد من نوبات القلق .

الجدول رقم 12

المجموع	أحيانا	لا	نعم	
95	26	16	53	التكرار
%100	%27,37	%16,84	%55,79	النسبة المئوية

الشكل رقم 12



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة %53,79 من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة %27,37 من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة لا بنسبة %16,84 من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم أعوان الحماية المدنية يمارسون الأنشطة الرياضية من أجل الحد من الإصابة بنوبات قلق عند تأدية مهامهم .

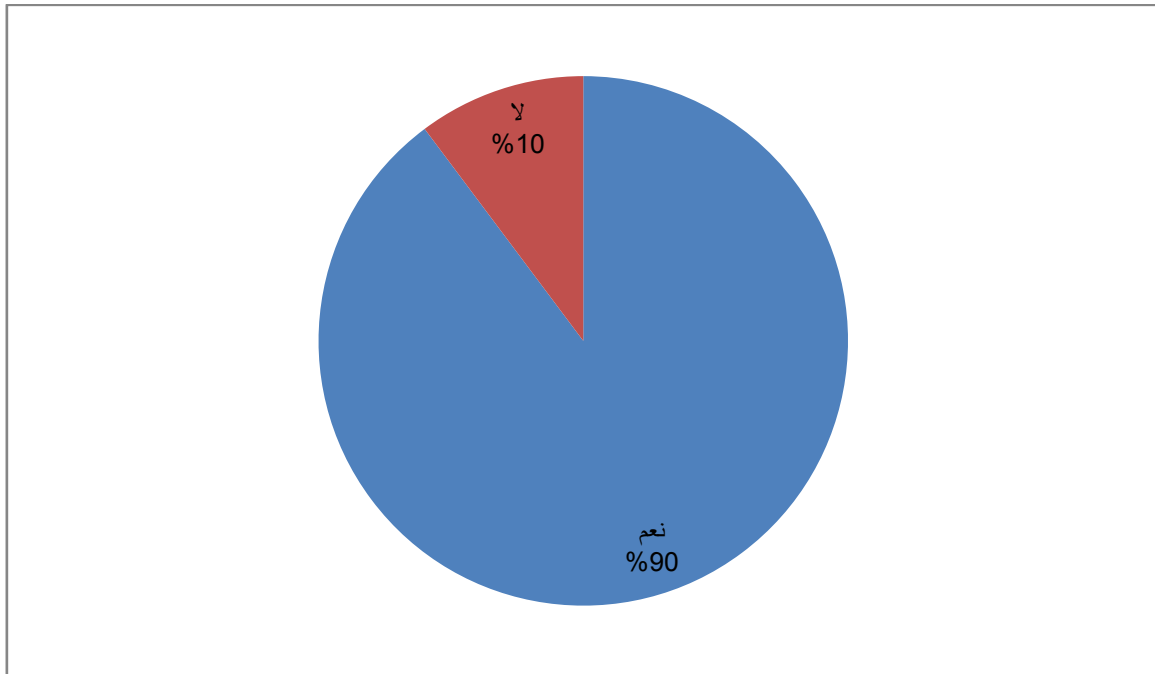
السؤال رقم 13 : هل استفدت من ممارسة الرياضة.....؟

الغرض منه: معرفة درجة استفادة الأعوان من ممارسة الرياضة .

الجدول رقم 13

المجموع	لا	نعم	
95	09	86	التكرار
%100	9.47%	90.53%	النسبة المئوية

الشكل رقم 13



تحليل و عرض النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد الإجابات كانت ب نعم و المقدرة %90.53 من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة %9.47 من مجموع أفراد العينة .

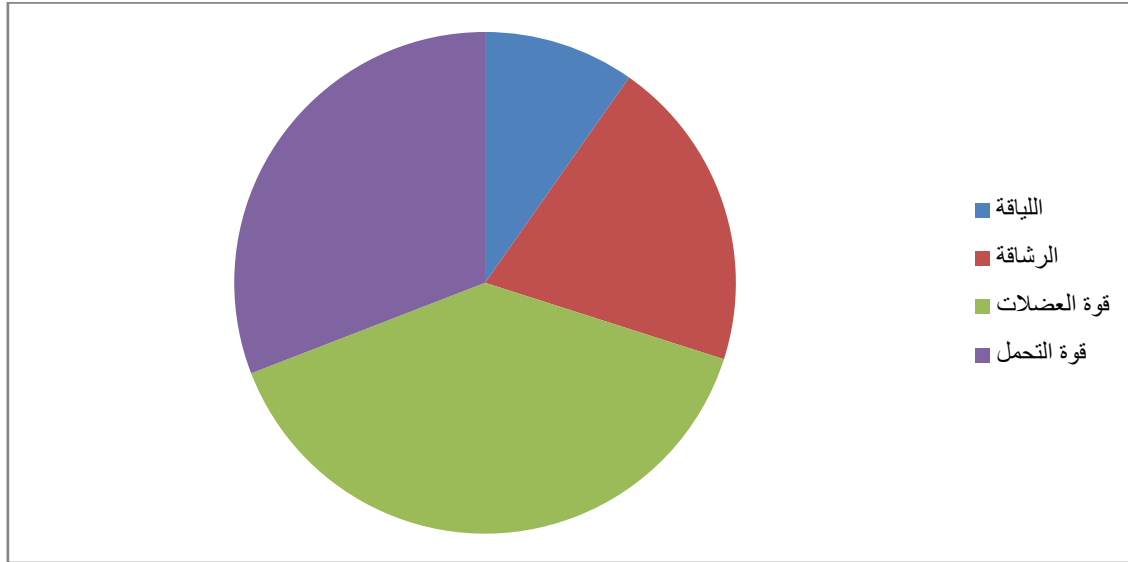
من خلال هذه النتائج نلاحظ بأن ممارسة الرياضة لها دور فعال في الجانب النفسي و المتمثل في بعث روح الجماعة و التوازن في السلوك ؛ كما لها دور في الجانب البدني و المتمثل تحسين البنية الجسدية .

السؤال رقم 14 : ما هي الميزة التي أصبح يمتاز بها جسمك عند ممارستك للرياضة....؟
الغرض منه : هو معرفة التطورات التي طرأت على البنية الجسمية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية .

الجدول رقم 14

المجموع	قوة التحمل	قوة العضلات	الرشاقة	اللياقة	
95	26	33	17	19	التكرار
%100	%27,37	%34,74	%17,89	%20	النسبة المئوية

الشكل رقم 14



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن الإجابات كانت 34.74% من مجموع أفراد العينة يمتاز جسمهم بقوة العضلات ؛ و بنسبة 27,37% من مجموع أفراد العينة يمتاز جسمهم بقوة التحمل ؛بينما كانت نسبة 20% من مجموع أفراد العينة يمتاز جسمهم باللياقة البدنية ؛أما بالنسبة لصفة الرشاقة فكانت نسبتها 17,89% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم الأعوان يمارسون الأنشطة التي تزيد من قوة العضلات و قوة تحملها بهدف استعمالها عند التدخلات كالرفع و الجذب و الحمل و على هذا نقول بأن الفرضية الجزئية التي تنص على مساهمة النشاط الرياضي في بناء جسم متكامل و قوي محققة .

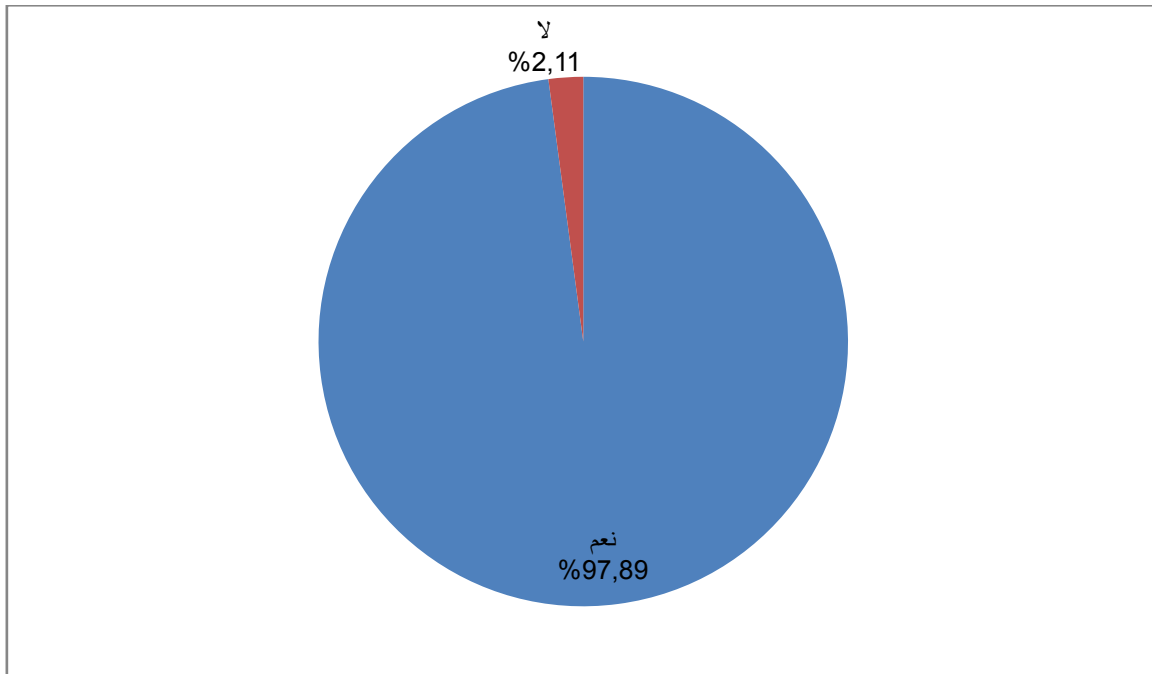
السؤال رقم 15: هل يساهم النشاط الرياضي في الحد من ظهور أعراض القلق كعدم التركيز في العمل و الارتباك.....؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة النشاط الرياضي في الحد ظهور أعراض القلق .

الجدول رقم 15

المجموع	لا	نعم	
95	02	93	التكرار
%100	2.11%	97.89%	النسبة المئوية

الشكل رقم 15



عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن أغلبية الإجابات كانت ب نعم بنسبة تقدر ب 97,89 من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة 2,11 من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور فعال في عدم ظهور أعراض القلق كعدم التركيز فالعمل و الارتباك عند القيام بتدخل ما.

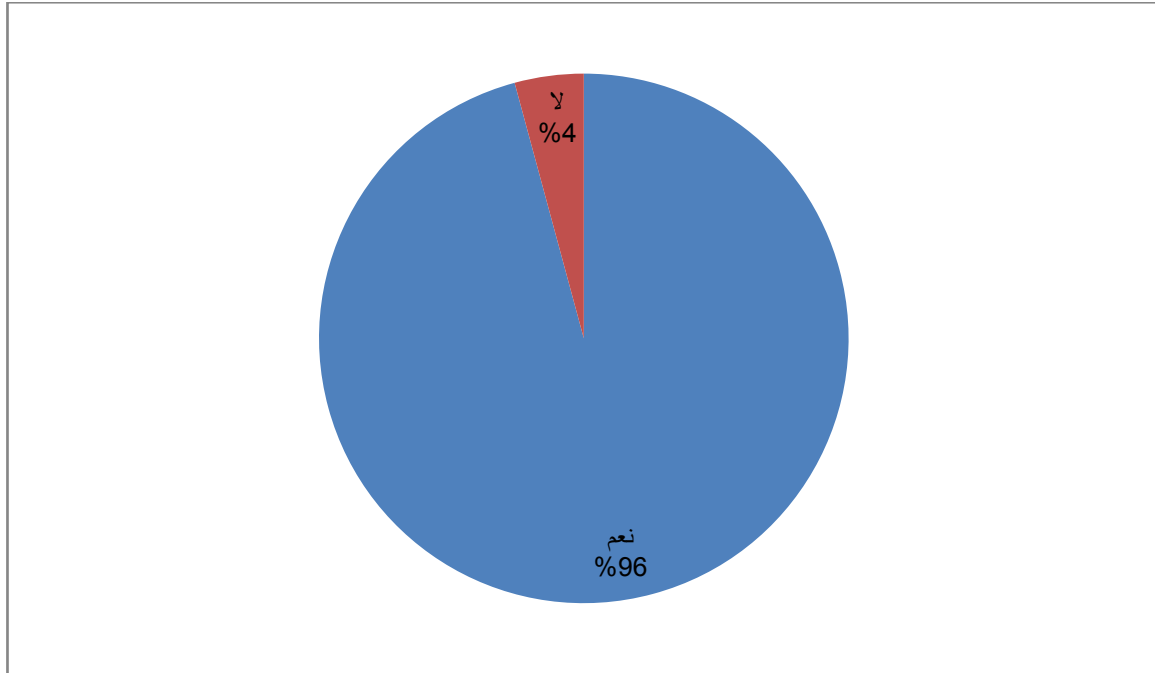
السؤال رقم 16: هل ممارسة النشاط الرياضي يعزز من ثقتك بنفسك و صفاء ذهنك من أجل تقديم مرد ودية أفضل....؟

الغرض منه : هو معرفة دور النشاط الرياضي في تعزيز من ثقة أعوان الحماية المدنية لزيادة مردود يتهم المهنية

الجدول رقم 16

المجموع	لا	نعم	
95	04	91	التكرار
%100	%4,2	%95,8	النسبة المئوية

الشكل رقم 16



عرض و تحليل النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب نعم أي بنسبة 95,8% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة 4,2% من مجموع أفراد العينة

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن لنشاط الرياضي دور فعال في تعزيز ثقة العون بنفسه و خفض من مستوى الضغط النفسي الذي يقع فيه أفراد الحماية المدنية خاصة في هذا العام الذي ظهر فيه وباء كورونا ؛و لهذا يلجأ معظم الأعوان إلى ممارسة النشاط الرياضي.

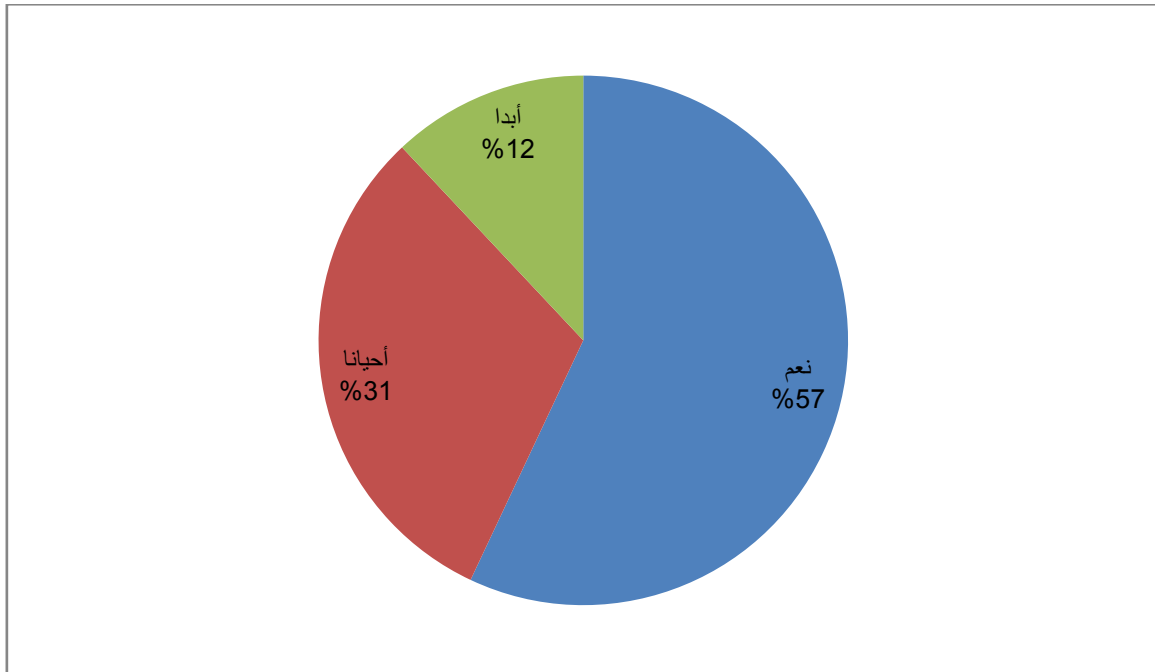
السؤال رقم 17 : هل تعاني من ضغوطات نفسية جراء ممارستك لمهنتك كعون حماية مدنية...؟

الغرض منه : معرفة درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها العون الحماية المدنية من المخاطر التي يتعرض لها في هذه المهنة .

جدول رقم 17

المجموع	أبدا	أحيانا	نعم	
100	12	31	57	التكرار
%100	12%	31%	%57	النسبة المئوية

شكل رقم 17



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة 57% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة 31% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة 12% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نلاحظ بأن معظم أفراد الحماية المدنية بمختلف رتبهم يعانون من ضغوطات نفسية بسبب ما يتصادمون به في تأدية مهامه .

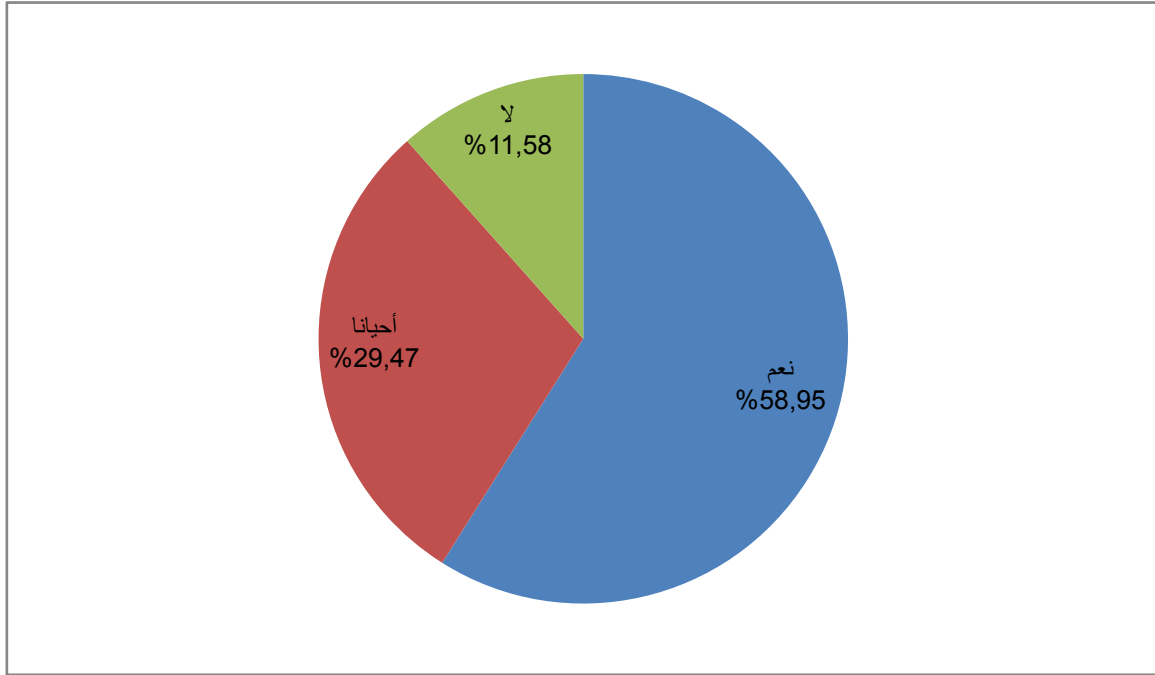
السؤال رقم 18: هل ترى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هي الحل الأمثل للتحرر من الضغوطات النفسية؟

الغرض منه : معرفة أهمية الأنشطة الرياضية في تحرير عون الحماية المدنية من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها في حياته المهنية .

الجدول رقم 18

المجموع	لا	أحيانا	نعم	التكرار
95	11	28	56	
%100	%11,58	%29,47	%58,95	النسبة المئوية

الشكل رقم 18



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة 58,95% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة 29,47% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة 11,58% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم أعوان الحماية المدنية يرى بأن الحل الأمثل للتحرر من هذه الضغوطات النفسية هي ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أصنافها سواء فردية أو جماعية .

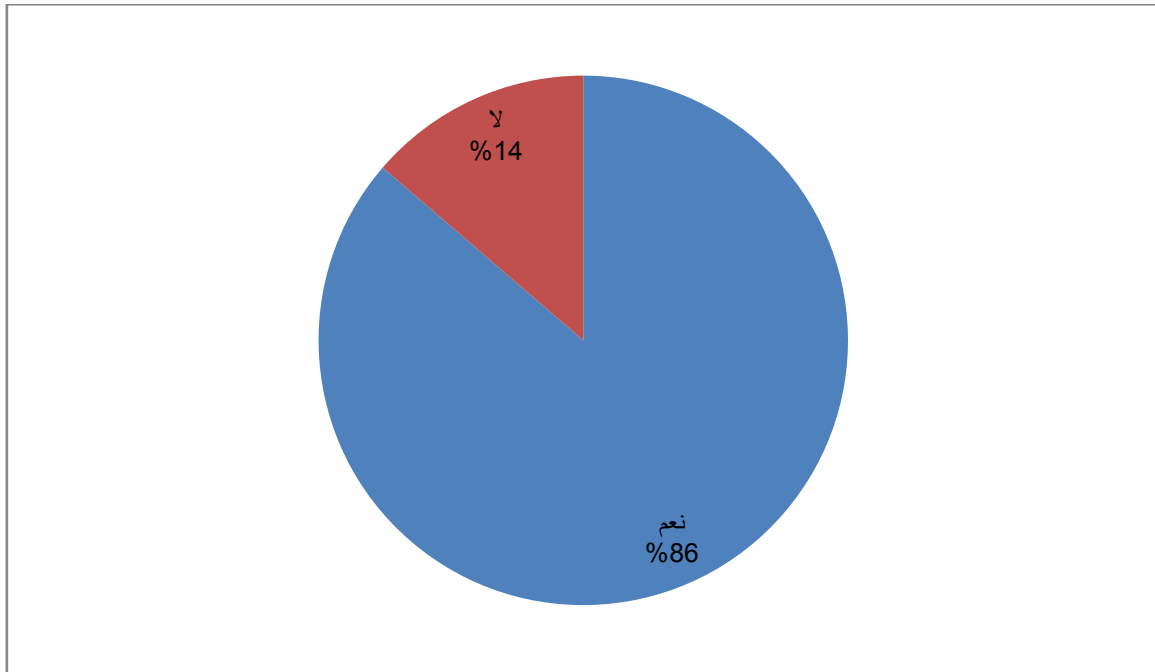
السؤال رقم 19: هل ممارستك للأنشطة الرياضية يمنحك القدرة على تسيير و التحكم في الضغوطات النفسية التي تتعرض لها في العمل....؟

الغرض منه : معرفة دور الرياضة في اكتساب القدرة على التحكم في الضغوط النفسية أثناء العمل .

الجدول رقم 19

المجموع	لا	نعم	
95	13	82	التكرار
%100	13,68%	%86,32	النسبة المئوية

الشكل رقم 19



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب نعم أي بنسبة 86,32% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة 13,68% من مجموع أفراد العينة.

من خلال هذه نتائج نستنتج بأن معظم أعوان الحماية المدنية يلجأ إلى ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل التحكم و تسيير الضغوطات النفسية التي تصيبه في تأدية واجبه المهني .

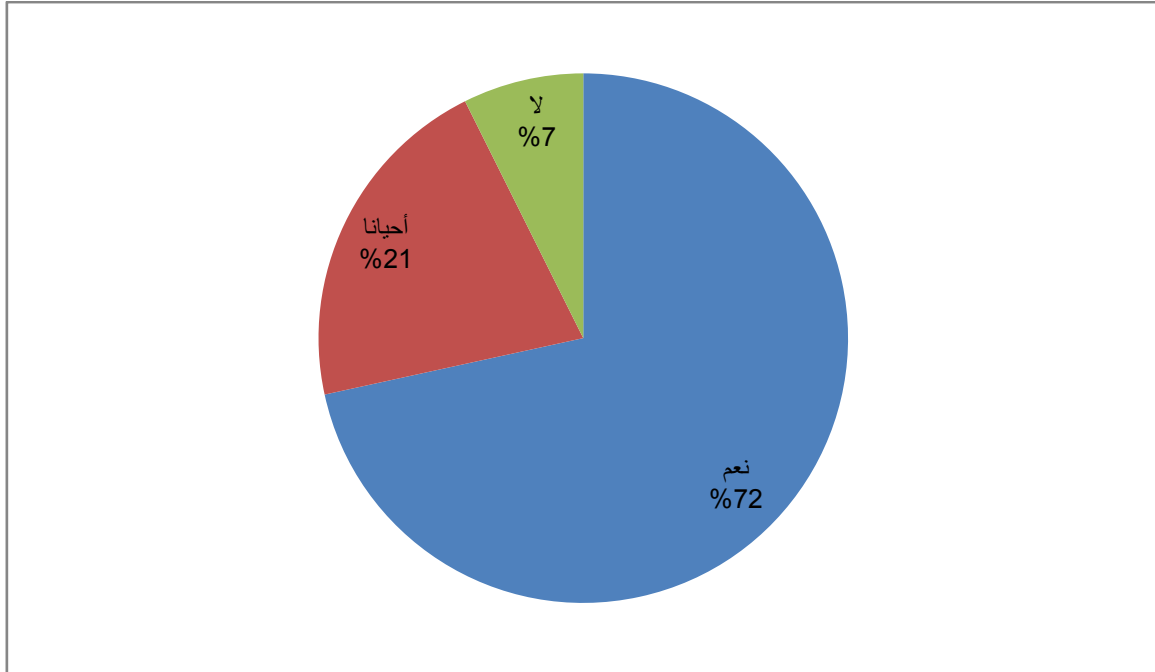
السؤال رقم 20: هل ترى بان عدم ممارسة الأنشطة الرياضية يزيد من شدة الضغط النفسي لديك....؟

الغرض منه : معرفة أثر الأنشطة الرياضية في الحد من شدة الضغط النفسي لدى أعوان الحماية المدنية التي تتابهم عند القيام بأعمالهم .

الجدول رقم 19

المجموع	لا	أحيانا	نعم	التكرار
95	07	20	68	
%100	7,37%	21,05%	%71,58	النسبة المئوية

الشكل رقم 19



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة 71,58% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة 21,05% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة 7,37% من مجموع أفراد العينة .

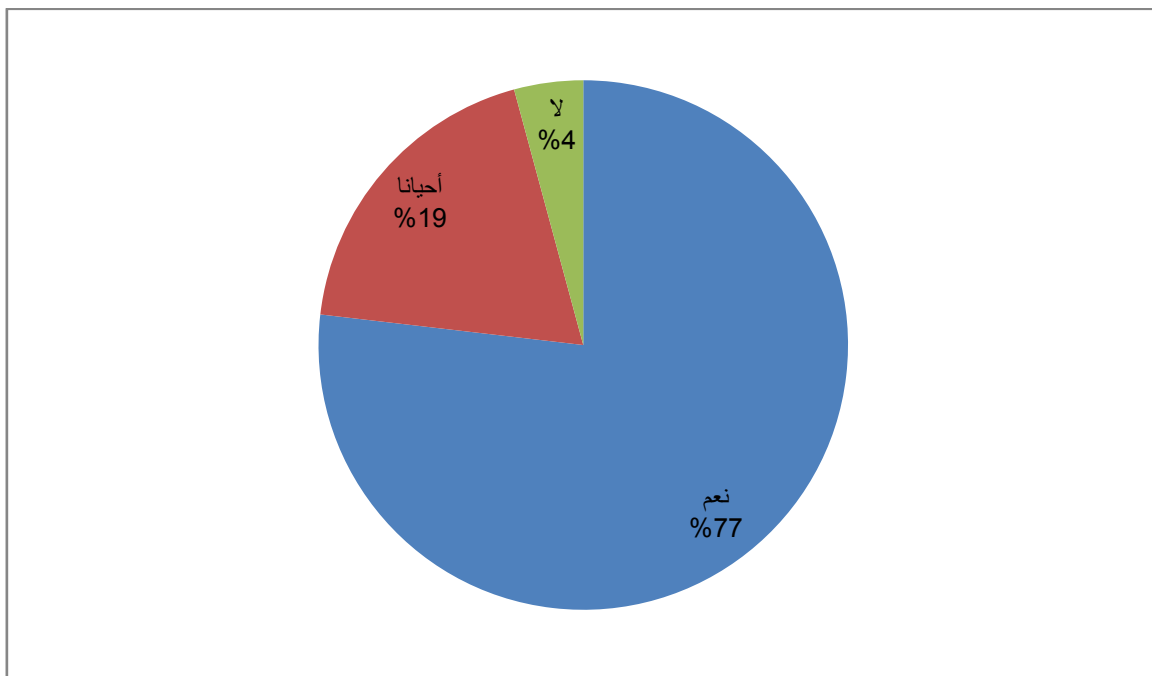
من خلال هذه النتائج نستنتج بأن معظم أفراد الحماية المدنية يرى بأن ممارسة الأنشطة الرياضية يقوم بخفض مستوى الضغط النفسي ؛ كما نلاحظ بأن الأفراد الغير ممارسين للرياضة هم الأكثر عرضة لهذه الضغوطات .

السؤال رقم 21: هل تحسن الرياضة من مزاجك و تخلصك من ضغوطاتك النفسية ...؟
الغرض منه : معرفة إن كان للرياضة دور في تحسين مزاج أعوان الحماية المدنية عند تعرضهم لضغوطات نفسية .

الجدول رقم 21

المجموع	لا	أحيانا	نعم	
95	04	18	73	التكرار
%100	%4,21	%18,95	%76,84	النسبة المئوية

الشكل رقم 21



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة %76,84 من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة %18,95 من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة %4,21 من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن الأنشطة الرياضية لها دور فعال في تعديل المزاج و إبعاد الضغوطات النفسية من ذهن عون الحماية المدنية مما تمكنه من ممارسة نشاطاته المهنية في ظروف حسنة .

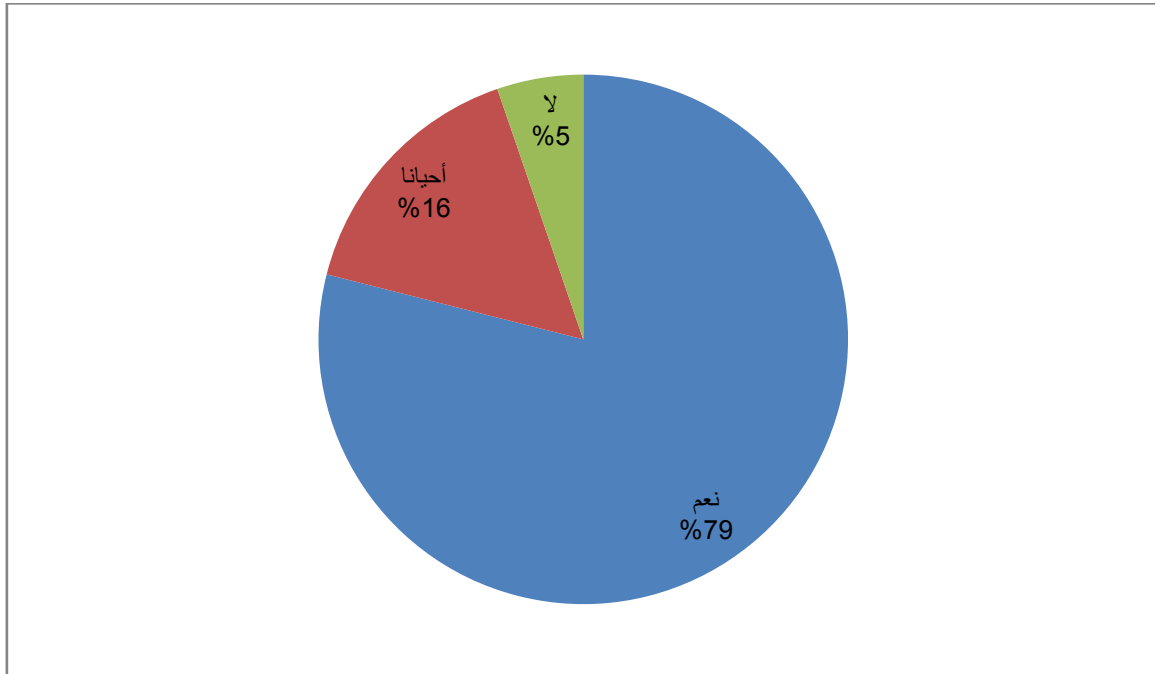
السؤال رقم 22: هل تري أن نجاح التدخلات تعتمد على اللياقة البدنية....؟

الغرض منه: معرفة دور اللياقة البدنية في نجاح التدخلات التي يقوم بها عون الحماية المدنية

الجدول رقم 22

المجموع	لا	أحيانا	نعم	
95	05	15	75	التكرار
%100	%5,26	%15,79	78,95%	النسبة المئوية

الشكل رقم 22



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة 78,95% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة 15,79% من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة 5,26% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن اللياقة البدنية و البنية الجسمية يلعبان دورا هاما في نجاح مختلف التدخلات التي يقوم بها أعوان الحماية المدنية كالركض للوصول لعين المكان في اقرب وقت و تسلق الحبال و السلالم و الحمل و الجر.

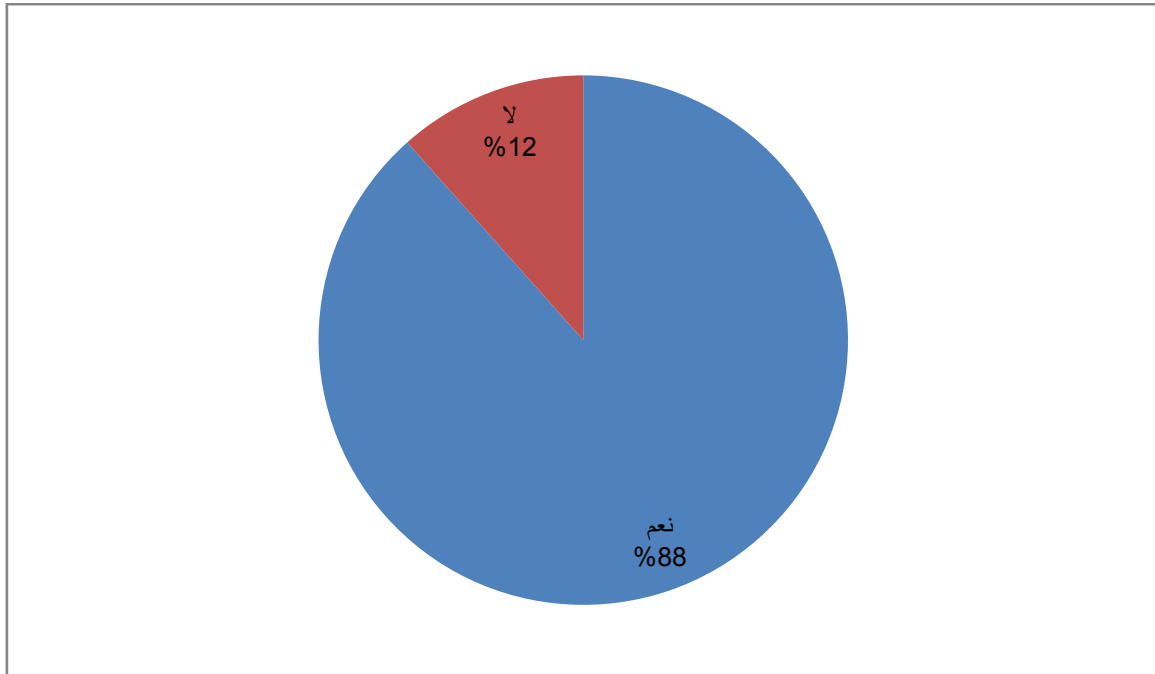
السؤال رقم 23 : هل ترى أن للرياضة دور في الوقاية من حدوث أمراض أو إصابة أحد الأطراف السفلية أو العلوية؟

الغرض منه : معرفة دور الرياضة في الوقاية من إصابة أعوان الحماية المدنية بأمراض أو حدوث إصابة على مستوى الأطراف العلوية أو السفلية .

الجدول رقم 23

المجموع	لا	نعم	
95	11	84	التكرار
%100	%11,58	%88,42	النسبة المئوية

الشكل رقم 23



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب نعم أي بنسبة %88,42 من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة %11,58 من مجموع أفراد العينة.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن الأنشطة الرياضية لها دور هام في وقاية جسم أعوان الحماية المدنية من الإصابة بعدة أمراض كمرض الكوليستيرول و مرض القلب كما تقوم بوقاية الأطراف السفلية و العلوية من حدوث عدة إصابات للأطراف العلوية و السفلية و يكون هذا بزيادة قوة ردة الفعل عند السقوط او بسبب زيادة حجم العضلة .

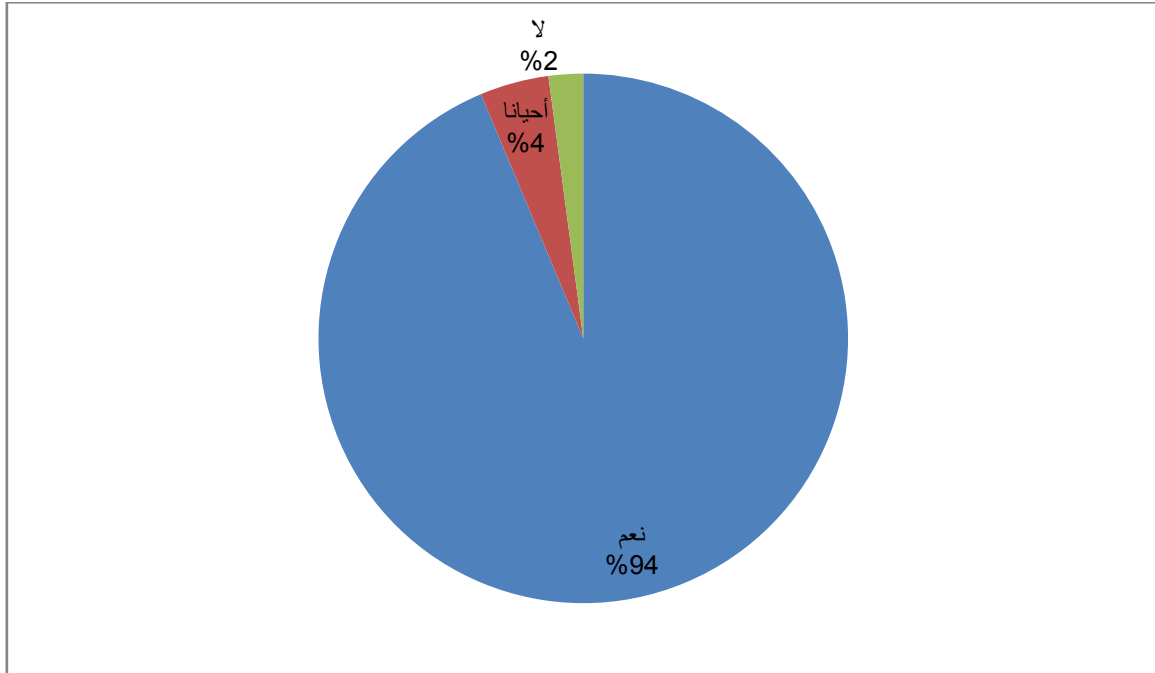
السؤال 24: هل يلعب النشاط الرياضي دور في زيادة قدرة تحمل الجهاز التنفسي في الأوساط الغير صالحة لتنفس...؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط الرياضي في زيادة حجم الرئتين و بالتالي زيادة في قدرة تحمل عون الحماية المدنية عند التدخل في الأوساط النصف مغلقة و الغير صالحة لتنفس .

الجدول رقم 24

المجموع	لا	أحيانا	نعم	التكرار
95	02	04	89	
%100	%2,11	%4,21	%93,68	النسبة المئوية

الشكل رقم 24



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد أن معظم الإجابات كانت نعم بنسبة 93,68% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب أحيانا محصورة بنسبة 4,21 % من مجموع أفراد العينة ؛ بينما كانت نسبة الإجابة أبدا بنسبة 2,11% من مجموع أفراد العينة .

من خلال هذه نتائج نستنتج أن للنشاط الرياضي دور كبير في زيادة حجم الجهاز التنفسي الذي يستعمله أفراد الحماية المدنية عند تدخلهم في الأوساط الغير صالحة لتنفس كالتدخل في حريق شقة أو محل أو عند تدخل فرقة الغواصين عند الإنقاذ في الأبار و السدود و البحار.

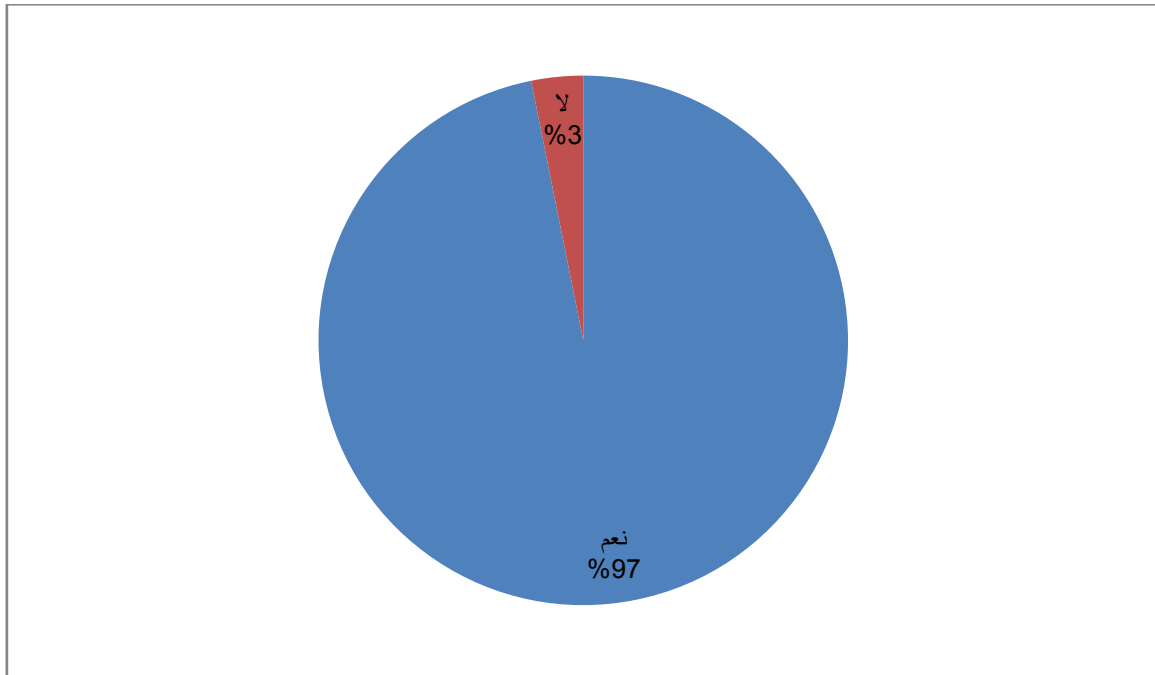
السؤال رقم 25 : هل عند اكتسابك للياقة بدنية عالية يسمح لك بتجاوز الصعوبات التي تتلقاها في تدخلاتك....؟

الغرض منه : علاقة اللياقة البدنية بتجاوز العراقيل و الصعوبات التي يواجهها عون الحماية المدنية عند قيامه المهام الموكلة له في مختلف الميادين .

الجدول رقم 25

المجموع	لا	نعم	
95	03	92	التكرار
%100	%3,16	%96,84	النسبة المئوية

الشكل رقم 25



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب نعم أي بنسبة 96,84% من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة 3,16% من مجموع أفراد العينة.

من خلال هذه النتائج نستنتج تجاوز المعوقات و الصعوبات و العراقيل التي يواجهها عون الحماية المدنية للوصول لعين المكان أين توجد الضحايا كرفع أشياء تعيق السير أو تسلق حبل من أجل الصعود لأي طابق توجد فيه ضحية كل هذه العراقيل لا يمكن تجاوزها إلا إذا كان عون الحماية المدنية يمتاز بلياقة بدنية عالية .

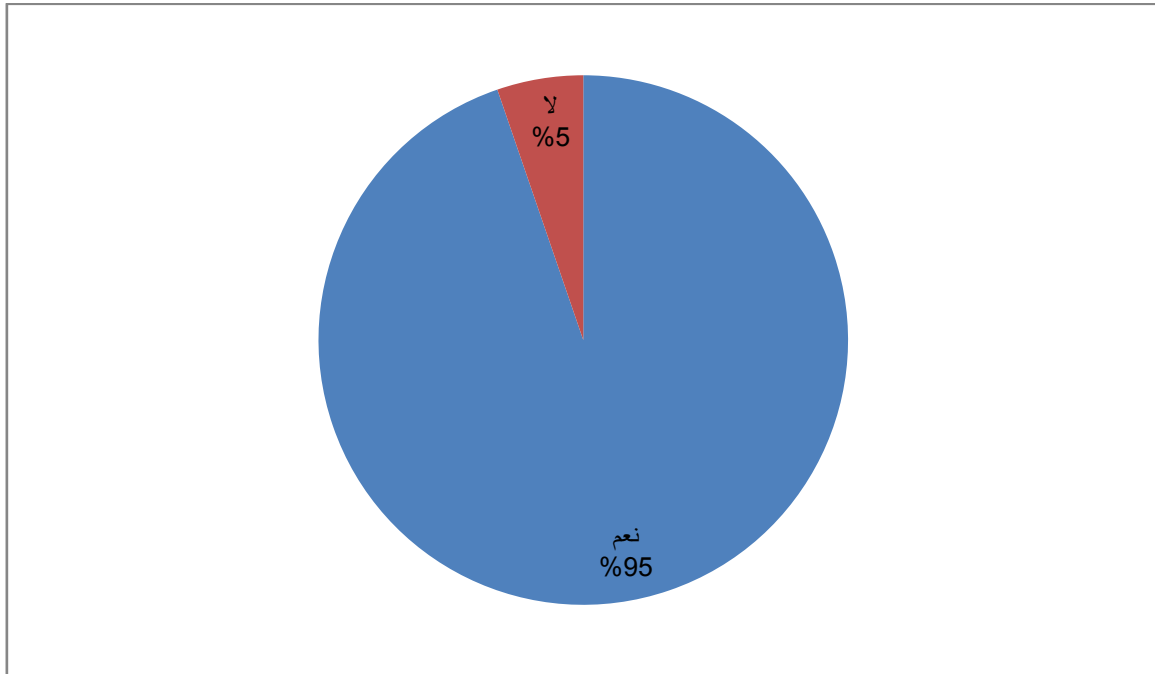
السؤال رقم 26 : هل تساهم الرياضة في الحفاظ على لياقتك البدنية و جاهزيتك البدنية لأداء مهامك كفرد حماية مدنية؟

الغرض منه : معرفة مساهمة الرياضة في جاهزية عون الحماية المدنية لأداء مهامه .

الجدول رقم 26

المجموع	لا	نعم	
95	05	90	التكرار
%100	%5,26	%95,73	النسبة المئوية

الشكل رقم 26



عرض و مناقشة النتائج

من خلال نتائج الدائرة النسبية نجد بأن أغلبية الإجابات كانت ب نعم أي بنسبة %95,73 من مجموع أفراد العينة ؛بينما كانت الإجابات ب لا محصورة بنسبة %5,26 من مجموع أفراد العينة.

من خلال هذه النتائج نستنتج بأن الحفاظ على جاهزية عون الحماية المدنية مرتبط بقيامه بعدة نشاطات رياضية كالجري و ممارسة رياضة كمال الأجسام و حتى السباحة .

1- مناقشة الفرضيات الجزئية

1-1- مناقشة الفرضية الأولى: يساهم النشاط الرياضي في الحد من شدة القلق .

لاحظنا من خلال تحليل و مناقشة نتائج الأسئلة رقم 9-10-12-15-16 المقدمة لأعوان الحماية المدنية؛ ما يمكن أن تقدمه الأنشطة الرياضية في الوحدة و خارجها و ما تحققه من تعزيز إيجابي للمزاج و الحد من شدة القلق ؛ كما تبين الأبحاث الحديثة أن التمارين الرياضية يمكن أن تكون علاجاً فعالاً للقلق ؛هذا بينه الأستاذ الجامعي في علم النفس رينيه إنجلن في جامعة نورت ويسترن الأمريكية بأن معظم الأشخاص اللذين يبحثون عن علاج اضطرابات القلق ؛إما يتجهون للعلاج النفسي أو الأدوية و لكن هناك حلاً آخر حيث تجادل الباحثون بأن النشاط الرياضي هو العلاج الواعد للقلق ؛لأنه لا يسبب آثار جانبية مرتبطة بالأدوية الشائعة المضادة له ؛ علاوة على ذلك يمكن أن يؤدي النشاط البدني الرياضي المنتظم إلى مجموعة من النتائج الصحية الإيجابية تتجاوز الحد من شدة القلق ؛و من خلال كل هذا يمكن القول بأن الفرضية محققة .

1-2- مناقشة الفرضية الثانية : يساهم النشاط الرياضي في خفض مستوى الضغط النفسي .

من خلال تحليل و مناقشة النتائج المحصل عليها من خلال الأسئلة رقم 11-17-18-19-20 المقدمة لأفراد الحماية المدنية ؛ تبين لنا بأن معظم أفراد الحماية المدنية يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية قصد خفض من مستوى الضغط النفسي الذي ينتابهم عند تأدية مهامهم ؛ لأن ممارسة الرياضة تعد من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية مثل السباحة و الجري ؛ حيث أنها تقلل من مستوى الضغط النفسي و التوتر و هي طريقة فعالة لتحسين الصحة العقلية ؛ و من خلال ما كتب عنه الطبيب الإسك ثندي و ليام بوشان منذ عام 1769م بأن النشاط الرياضي يساعد على تحسين الصحة العقلية ؛ فهو يعزز الحالة المزاجية و يخفف من الضغط النفسي و يحسن النوم ؛كما يستهلك تمرين القلب جزءاً من الأدرينالين الناجم عن الضغط النفسي و عليه فإن ممارسة النشاط الرياضي من طرف أعوان الحماية المدنية له أثر إيجابي في تخفيض من مستوى الضغط النفسي الذي ينتابهم في العمل و على هذا يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على مساهمة النشاط الرياضي في خفض من مستوى الضغط النفسي محققة .

1-3- مناقشة الفرضية الثالثة: يساهم النشاط الرياضي في بناء جسم يساعد على الأداء المهني.

و من خلال نتائج الدائرة النسبية رقم : 14-22-23-24-25-26 لأسئلة الاستبيان الموجه لأعوان الحماية المدنية و من خلال المعلومات الواردة من المنظمة العالمية لصحة تفيد بأن ثلث سكان العالم يعانون من زيادة في الوزن ؛ و أن قلة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض مثل: أمراض القلب و تهشم العظام ؛ فإن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أثر في بناء جسم متكامل و قوي يعتمد عليه عند التدخل و من خلال هذه النتائج يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على مساهمة النشاط الرياضي في بناء جسم يساعد على الأداء المهني قد تحققت.

2- مناقشة الفرضية العامة

تمثلت الفرضية العامة فيما يلي:

للنشاط الرياضي علاقة فعالة في جاهزية عون الحماية المدنية في مختلف تدخلاته و قصد التأكد من صحة الفرضية العامة تم الاعتماد على نتائج الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والثالثة المتحصل عليها والتي تم مناقشتها وتحليلها والتي كانت كلها محققة والتي هي بدورها كونها منبثقة من الفرضية العامة تحقق هذه الأخيرة، وتؤكد أن للنشاط الرياضي علاقة فعالة في جاهزية عون الحماية المدنية في مختلف تدخلاته وهذا ما يؤكده الطبيب الإسكثندي وليام بوشان منذ عام 1769م بأن للأنشطة الرياضية أثر على الصحة العقلية والجاهزية النفسية للإنسان والتخلص من جزء من الأدرينالين المفرز من جراء التوتر، كما نذكر ما توصل إليه الأستاذ الجامعي في علم النفس رينيه انجلن في جامعة نورت ويسترن الأمريكية من خلال أبحاثه بأن الحل الأمثل لأعراض القلق وحتى القلق في حد ذاته والعلاج الواعد له بحيث لا ينجم عنه أي آثار جانبية على عكس الأدوية التي يلجأ إليها الأشخاص، وفي هذا السياق نذكر بأن للأنشطة الرياضية ترفع من جاهزية عون الحماية المدنية سواء على المستوى النفسي أو البدني وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها للفرضيات المطروحة والمحققة للفرضية العامة.

الاستنتاج العام

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا عرضها وتحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تبين ازدياد اهتمام أعوان الحماية المدنية بالأنشطة الرياضية؛ كما تشهد هذه الأخيرة بمختلف أنواعها خلال هذه السنوات إقبالا هائلا من مختلف رتب الحماية المدنية؛ كما أدى هذا الإقبال إلى الحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية كالقلق و تحسن الحالة المزاجية و تساهم في الحفاظ على سلامة الجسم و صحته من الأمراض؛ و قال البروفيسور إنجوفروبوزة "إن العديد من الدراسات أثبتت أن الأنشطة الرياضية تلعب دورا هاما في محاربة القلق و بعض المشاكل النفسية " كما تشدد التوصيات الطبية على إدخال النشاط البدني الرياضي في الروتين اليومي و جعله جزءا من نمط الحياة لأن له فوائد بدنية و نفسية لا تعد و لا تحصى مثلا يساعد على ضبط الوزن المثالي و تقوية العظام و العضلات اللذان يساعدان فرد الحماية المدنية في تأدية مهامه كالإسراع إلى مكان وجود الضحايا و كذلك تسلق الحبال عند الحاجة؛ كما تقوم الرياضة بتحسين المزاج و تقليل التوتر و الوقاية من الاكتئاب كل هذا أوصلنا إلى القول بأن الفرضيات الجزئية التي توقعنا وجودها هي محققة نظرا لتطبيقها مع الواقع المعاش و كذلك النتائج المتحصل عليها و التي تبين ذلك جليا ؛ و بذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الأساسية القائلة بأن للنشاط الرياضي أثر في جاهزية عون الحماية المدنية عند تدخلاته والقيام بمهامه.

الاقتراحات

من خلال الدراسات التي قمنا بها في هذا الجانب المتعلق بدراسة اثر النشاط الرياضي في جاهزية أعوان الحماية المدنية من الناحية النفسية و البدنية عند تدخلاتهم , هذه الدراسة بينت حسب أرادت العينة التي قمنا عليها الدراسة إن النشاط الرياضي له دورا فعالا في الحد من شدة القلق و الضغوط النفسية و كذلك بناء جسم مثالي يعتمد عليه عند التدخل, هذا بالنظر إلى أهمية النشاط الرياضي في التخفيف من المشاكل النفسية التي يتعرض لها عون الحماية المدنية سواء عند أداء مهامه خارج العمل إن لم نقل إزالتها , و لهذا فقد كان من الواجب علينا إعطاء بعض التوصيات و الاقتراحات التي نتمنى إن تجد أذانا صاغية و قلوب واعية في إعادة النظر في مجال النشاط الرياضي و تشجيع ممارسته و إعطائه الأهمية الكبيرة التي يستحقها و هذا لأنها تمس كل جوانب شخصية الفرد و من بين هذه الاقتراحات نجد :

- مراعاة فترة تطبيق البرنامج الرياضي.

- فتح مكتب خاص بالمجال الرياضي على مستوى الوحدة الرئيسية.
- توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل الوحدات .
- اقتباس دروس نظرية في مجال الأنشطة الرياضية من أجل الإطلاع أكثر على محتويات هذه المادة.

- نشر ثقافة رياضية من أجل نغير العنف والسلوك العدواني بسلوك حميدة كالتعاون والروح الجماعة .

- العناية بالملاعب والقاعات الرياضية المتاحة داخل الوحدات من أجل مزاولة النشاط الرياضي بكل ارياحية .

- العناية بالمؤطرين فالمجال الرياضي وهذا بتكوينهم تكوينا شاملا خاصة في المجال النظري
- توعية الممارسين بضرورة الاهتمام بهذه الأنشطة الرياضية .
- برمجة منافسات رياضية ما بين الوحدات في كل التخصصات .
- تنظيم لقاءات تحسيسية للحد من ظاهرة السلوك العدواني.

في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في إنجاز هذا الموضوع المتواضع لتمهيد الطرق إلى بحوث أخرى.

الخاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التغير الايجابي لفرد الحماية المدنية من الناحية النفسية و البدنية أثناء قيامه بالنشاط الرياضي، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصنها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد تحليل النتائج وجدنا أن العون يمر بعدة مراحل في حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى الضغوط المهنية التي تطرأ عليه خلال عمله حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت.

فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل وحدات الحماية المدنية لها تأثير فعال على أعوان الحماية المدنية لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بالقوة في مختلف المؤسسات لأنها تنشط الجسم وتهدي الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

إذا ممارسة النشاط الرياضي يساعد الفرد الحماية المدنية على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجها من طرف مربين ومؤطرين ومدربين، وهنا نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى نسبية حيث لم تؤخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على سلوك العون كظروفه المعيشية ومستواه الثقافي.

وفي الأخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم أعوان الحماية المدنية بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

- 1- أحمد عبد الخالق :محاضرات في علم النفس الفيزيولوجي، دار المعرفة الجامعية، 1986، الإسكندرية، مصر.
- 2- أحمد عبد اللطيف وحيد: علم النفس الاجتماعي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2001، عمان، الأردن.
- 3- إخلاص محمد عبد الحفيظ: علم النفس الرياضي-مبادئ وتطبيقات-، العالمية للنشر والتوزيع، 2004.
- 4- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائية في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، 2002، القاهرة، مصر.
- 5- أديب محمد الخالدي :المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط3 ، 2009 ، عمان، الأردن.
- 6- اندرو جي سيزلاقي، مارك جي والاس: ترجمة: جعفر أبو القاسم أحمد :السلوك التنظيمي والأداء، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1991.
- 7- توفيق عبد الرحمان :المدير في مواجهة ضغوط العمل، مركز الخبرات المهنية للإدارة، 1994 القاهرة ،مصر
- 8- ثائر أحمد غباري: الدافعية –النظرية والتطبيق- ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، 2008، عمان، الأردن.
- 9- جمال الدين محمد المرسي، ثابت عبد الرحمان إدريس: السلوك التنظيمي، الدار الجامعية، 2002
- 10- جمعة سيد يوسف :النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، مراجعة نقدية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001.
- 11- جمعة سيد يوسف:ادارة ضغوط العمل-نموذج التدريب والممارسة-، ايتراك طباعة والنشر، ط ، 2004، القاهرة، مصر.
- 12- جيرلاند جليبرج، روبرت بارون: تعريب ومراجعة: رفاعي محمد رفاعي : إدارة السلوك في المنظمات، دار المريخ للنشر، ب ط، 2004
- 13- حافظ فرج أحمد :قضايا إدارية معاصرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط، 2007، القاهرة، مصر.

- 14- حنان عبد الرحيم الاحمدي :ضغوط العمل لدى الأطباء-المصادر والأعراض-، مركز البحوث، الرياض، السعودية، 2002
- 15- خليل محمد حسين الشماع :مبادئ الإدارة مع التركيز على إدارة الأعمال، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007، عمان، الأردن
- 16- ديفيد فونتانا: ترجمة:حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله :الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة – موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية -، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط ، 2009، عمان، الأردن
- 17- راضي الوقفي :مقدمة في علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط، 1998، عمان، الأردن.
- 18- راوية حسن :السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية، 2003الإسكندرية، مصر.
- 19- رشاد عبد العزيز عبد الباسط:دراسات نفسية، ط، المكتبة الانجلو مصرية، دار الشروق للنشر، 1999
- 20- رشاد علي عبد العزيز موسى :علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، ط، 1994القاهرة، مصر
- 21- رمضان ياسين :علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط ، 2008، عمان،
- 22- سعاد نايف البرنوطي :إدارة الموارد البشرية وإدارة الأفراد، دار وائل للطباعة والنشر، ط ، 2004، عمان، الاردن..
- 23- صلاح الدين عبد الباقي :السلوك الفعال في المنظمات، الدار الجامعية، 2004، الاسكندرية، مصر.
- 24- صلاح بيومي: حوافز الإنتاج في الصناعة، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982، الجزائر.
- 25- طارق كمال: علم النفس المهني، مؤسسة شباب الجامعة، 2007، الإسكندرية، مصر.
- 26- طاهر محمود ال كلالدة، تنمية وإدارة الموارد البشرية، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، ط ، 2008، عمان، الأردن.
- 27- **LAROUSSE Médical** ,PARIS , 1995, p 868(1)
- 28-المجلة الثقافية الرياضية .الميادين الرياضية، المنتديات، المعلومات الرياضية – عمان 2007م

- 29- نزار مجيد الطالب ,كامل لويس , علم النفس الرياضي ,بغداد :دار الحكمة للطباعة و النشر 1993م
- 30-نزار الزين ,الموسوعة الرياضية ,ط1بيروت عمان ,دار الفكر العربي 1989م
- 31-مصطفى فهمي ,الصحة النفسية في الاسرة و المجتمع ,القاهرة دار الثقافة1976م
- 32-محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , القاهرة ,دار المعارف ,ط1 - 1994م
- 33- محمد أحمد غالي ,رجاء محمود بوعلام , القلق و امراض الجسم دمشق 1984م
- 34-حسن أحمد الشافعي ,تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي , الاسكندرية , منشأة المعارف 1998م
- 35- أبو العلا أحمد عبد الفتاح , بيولوجية الرياضي و صفة الرياضي ,القاهرة , دار الفكر العربي 1998م
- 36-العوفي مبروك بشار. صفات ضابط القيادة.تلمسان - الجزائر:مديرية الحماية المدنية لولاية تلمسان2007م
- 37- دليل المتربص.المدرسة الوطنية للحماية المدنية برج البحري - الجزائر:مجلة علوم التربية
- 38- محمد بن علي كومان. رسالة بمناسبة اليوم العالمي للحماية المدنية.مجلس وزراء الداخلية العرب2002م
- 39- بهيج بحليس ..الدفاع المدني في خدمة الوطن .بيروت - لبنان : المكتبة المدرسية1983م
- 40- مروان،ع.أ.النمو البدني والتعلم الحركي . الأردن :الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع 2002م
- 41-ابراهيم رحمة. تأثير النشاط البدني والرياضي على الجوانب الصحية - ط - 1 :دار الفكر للطباعة والنشر - عمان.(1988)

الحق



- استمارة الاستبيان

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان اثر النشاط الرياضي في جاهزية عون الحماية المدنية , أرجو التكرم علينا بالإجابة على هذا الاستبيان، الذي يأخذ من وقتك كثيرا، ولكن قبل الإجابة أرجو التفضل مشكورا باستكمال المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة، وقراءة التعليمات ثم قلب الصفحة بعد ذلك، للإجابة على الاستبيان.

ليس هناك داعي لذكر الاسم حفاظا على سرية الإجابة وموضوعيتها.

ملاحظة .

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة

أ-معلومات خاصة :

1-الجنس...☐...ذكر...☐...أنثى.....؟

2-ما هو سنك.....؟

3-ما هو وزنك.....؟

4-ما هو طولك.....؟

1- ما هي رتبتك.....؟

عون ..☐...صف ضابط...☐...ضابط.....؟

2- ما هو تخصصك في العمل.....؟

إطفائي..☐...غواص..☐...مسعف..☐...منقذ في الأماكن الوعرة..☐...فرقة الكلاب

المدربة..☐...طيار..☐...؟

ب- معلومات عامة

1 -هل تمارس الرياضة..☐...نعم..☐...لا.....؟

2- ما نوع الرياضة التي تمارسها..☐...فردية..☐...جماعية..☐...معا.....؟

3 -هل كنت منخرط في نادي رياضي من قبل..☐...نعم..☐...لا.....؟

4 -هل تمارس الرياضة في الوحدة..☐...نعم..☐...لا.....؟

- إذا كانت نعم هل تمارسها بانتظام ☐ نعم ☐ لا ☐.....؟
- 6- هل هناك برنامج متبع لممارسة الرياضة داخل الوحدة ☐ نعم ☐ لا ☐.....؟
- 7- هل هناك مؤطرين مؤهلين يسهرون على تطبيق هذا البرنامج داخل الوحدة ☐ نعم ☐ لا ☐.....؟
- 8- ماهي الفترة التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية داخل الوحدة....
في الصباح ☐..... وسط النهار ☐..... في المساء ☐.....؟
- 9- هل ممارستك لمهنتك كعون حماية مدنية ترفع من شدة قلقك جراء المخاطر التي تواجهها ☐ نعم ☐..... قليلا ☐..... لا ☐.....؟
- 10- ماذا تفعل في حالة شعورك بنوبة قلق ☐... تمارس الرياضة ☐... تزور طبيب نفسي ☐... تتناول العقاقير ☐... تخرج في نزهة ☐.....؟
- 11- هل تقتنع بأن ممارسة الأنشطة الرياضية هي الحل الأمثل للتحرر من الضغوط النفسية ☐... أبدا ☐... قليلا ☐... كثيرا ☐.....؟
- 12- هل ممارسة الأنشطة الرياضية يحد من الإصابة بنوبات قلق ☐..... نعم ☐.....
حيانا ☐..... لا ☐.....؟
- 13- هل استفدت من ممارسة الرياضة ☐..... نعم ☐..... لا ☐.....؟
- 14- ما هي الميزة التي أصبح يمتاز بها جسمك عند ممارستك للرياضة....؟
اللياقة ☐... الرشاقة ☐... قوة العضلات ☐... قوة التحمل ☐...
- 15- هل يساهم النشاط الرياضي في الحد من ظهور أعراض القلق كعدم التركيز في العمل و الارتباك ☐... نعم ☐... لا ☐.....؟
- 16- هل ممارسة النشاط الرياضي يعزز من ثقتك بنفسك و صفاء ذهنك من أجل تقديم مردودية أفضل ☐... نعم ☐... لا ☐.....؟
- 17- هل تعاني من ضغوطات نفسية جراء ممارستك لمهنتك كعون حماية مدنية ☐... نعم ☐... أحيانا ☐... أبدا ☐.....؟

- 18- هل ترى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هي الحل الأمثل للتحرر من الضغوطات النفسية
..... نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐؟
- 19- هل ممارستك للأنشطة الرياضية يمنحك القدرة على تسيير و التحكم في الضغوطات النفسية التي تتعرض لها في العمل ☐ نعم ☐ لا ☐؟
- 20- هل ترى بأن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية يزيد من شدة الضغط النفسي لديك
..... نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐؟
- 21- هل تحسن الرياضة من مزاجك و تخلصك من ضغوطاتك النفسية ...
..... نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐؟
- 22- هل ترى أن نجاح التدخلات تعتمد على اللياقة البدنية
..... نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐؟
- 23- هل ترى أن للرياضة دور في الوقاية من حدوث أمراض أو إصابة أحد الأطراف السفلية أو العلوية ☐ نعم ☐ لا ☐؟
- 24- هل يلعب النشاط الرياضي دور في زيادة قدرة تحمل الجهاز التنفسي في الأوساط الغير صالحة للتنفس ☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐؟
- 25- هل عند اكتسابك للياقة بدنية عالية يسمح لك بتجاوز الصعوبات التي تتلقاها في تدخلاتك ☐ نعم ☐ لا ☐؟
- 26- هل تساهم الرياضة في الحفاظ على لياقتك البدنية و جاهزيتك البدنية لأداء مهامك كفرد حماية مدنية ☐ نعم ☐ لا ☐؟