

الفصل الثالث:

منهجية البحث

والإجراءات

الميدانية

### تمهيد:

بعد الإنتهاء من الجانب النظري و بعد التعرف ومحاولة الكشف عن أسباب وكيفية وأعراض حدوث الضغط المهني ومعرفة الآثار المرتبة عنها يأتي هذا الفصل بهدف التعرف على أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذا البحث، وبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه سنبنني ونصمم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية دراسة علمية كشفية و اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، تهدف إلى التعرف على المشكلة التي هي محل بحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة، وعلى هذا الأساس فالدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتعرف على مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وبعد النظر في الدراسات السابقة، التي إستعملت مقياس الضغط المهني والذي بحثت في أسبابه ومصادره، إنتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة.

ولهذا قمنا بدراسة إستطلاعية على العينة وقد كان الهدف من هذه الدراسة هو جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات البحث والتي يمكن من خلالها التأكد من مدى صلاحية المقياس ومدى ملائمة العبارات لموضوع بحثنا والتعرف على الأخطاء والإحتمالات التي يمكن أن تصادفنا في هذه الدراسة.

## 2- منهج الدراسة:

يعتبر السبيل أو الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة المشكلة وإكتشاف الحقيقة وهو يهدف إلى فهم وقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وتنقسم المناهج إلى أنواع على حسب نوع الظاهرة المدروسة وما يناسبها، وبما أن دراستنا متمثلة في: (بناء برنامج رياضي ترويجي مقترح للتقليل من الضغوط المهنية) ونظرا لطبيعة موضوعنا فقد إختار الطالب المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة، ويعتبر المنهج التجريبي من أدق أساليب ومناهج البحث وأكفأها في التوصل إلى نتائج دقيقة وذلك لأنه يسمح بتكرار التجربة تحت شروط واحدة مما يتيح جمع الملاحظات والبيانات عن طريق باحث واحد أو أكثر وذلك يساعد الباحث على التحقق من ثبات النتائج وصدقها، وفي هذه الدراسة إعتد الباحث على إستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

## 3- متغيرات البحث(الدراسة):

3-1- المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج الرياضي الترويجي المقترح.

3-2- المتغير التابع: ويتمثل في الضغوط المهنية.

3-3- مجتمع الدراسة: ويتمثل في أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بالجلفة.

## 4- مجتمع البحث:

4-1- تعريف الحماية المدنية:

هي مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات، موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية، وأن طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة التطور التكنولوجي والديموغرافي وتمتع بتنظيم إداري تقني وعلمي لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية الموضوع على عاتقها.

#### 4-2- المهام الأساسية للحماية المدنية:

- التغطية الأمنية بمختلف أنواعها ونقل المواد الخطيرة.
- القيام بعمليات تحسيسية والتوعية من مختلف المخاطر.
- إعداد الدراسات الوقائية للوقاية من مختلف الأخطار.
- إخماد الحرائق بمختلف أنواعها.
- الإنقاذ والإسعاف في مختلف الأماكن وفي كل الظروف.
- البحث عن التائهين في الصحراء.
- نقل الجرحى والمرضى وتقديم لهم الإسعافات الأولية إلى حين وصولهم إلى المستشفى.
- حراسة الشواطئ والمصطافين.
- الوقاية والتدخل أثناء الكوارث الطبيعية والتكنولوجية.

ولتسهيل المهام تم إنشاء على مستوى كل ولاية مديرية ولأية للحماية المدنية، ويعد جهاز الحماية من بين الأجهزة التنفيذية للولاية، حيث تتكون كل مديرية من: مصلحة الوقاية، مصلحة الحماية العامة، مصلحة الإدارة والإمداد.

وللقيام بمهامها من الجانب العملي تحتوي مديرية الحماية المدنية للولاية على وحدات عملية وهي: الوحدة الرئيسية للحماية المدنية، الوحدة الثانوية للحماية المدنية، وحدة القطاع للحماية المدنية، المركز المتقدم للحماية المدنية، هذه الوحدات مجهزة بمختلف عتاد التدخل الجماعي والفردى، ومزودة بالوسائل البشرية اللازمة للقيام بمهامها.

كما تتوفر المديرية العامة على وحدة وطنية للتدريب والتدخل، تتضمن عملية الدعم العملي والمادي في حالة الكوارث الطبيعية.

تتكون مديرية الحماية المدنية لولاية الجلفة من ثلاث (03) مصالح إدارية و13 وحدات تدخل عملية ومركز متقدم واحد<sup>1</sup>.

1- رقية قاجة، مرجع سابق، ص106.

#### 4-3- تشكيلة وتنظيم تعداد الحماية المدنية:

تنقسم تشكيلة تعداد الحماية المدنية إلى فئتين رئيسيتين هما:

فئة من مستخدمي الحماية المدنية فهي تتشكل من موظفين إداري ينفي مناصب إدارية دائمة أو مؤقتة ضرورية لإنجاز مهام الحماية المدنية.

أما الفئة الثانية فهي الأسلاك النوعية للحماية المدنية وهي فئة التي تتشكل من مجموعة من الرتب النظامية وهي: عقيد، مقدم، رائد، نقيب، ملازم أول، ملازم، مساعد، رقيب، عريف، عون، أسلاك مشتركة.

يتوزع مستخدمو هذه الأسلاك على عدة مناصب عمل منها الإدارية والتقنية، ومنها العملية على مستوى مختلف وحدات التدخل.

نشير إلى أن أهم فرق التدخل في هذا التنظيم هي: فرق الإطفاء، فرق الإسعاف، فرق الغطس، حيث تتكون فرقة الإطفاء من: رئيس العدد وثلاث إطفائيين وثلاث منقذين وسائق.

أما فرقة الإسعاف فتتكون: رئيس عدة، مسعف أول، مسعف ثاني، سائق، طبيب.

#### 5- عينة البحث:

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساسا على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة إجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك بإختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

يتكون مجتمع الدراسة من أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية لولاية الجلفة والبالغ عددهم 150 أما العينة المستهدفة "كانت عشوائية" بلغ عددها 10 أعوان من مختلف الأعمار ومن مختلف سنوات العمل<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> رقية قاجة، مرجع سابق، ص 108.

## 6- مجال الدراسة:

6-1- المجال البشري: مجتمع الدراسة يقصد به جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة وفي دراستنا يتألف مجتمع البحث من مجموع أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بولاية الجلفة.

6-2- المجال الزمني: كانت مدة إجراء هذه الدراسة من عشرة (10) جانفي إلى غاية خمسة (05) أفريل 2017.

## 6-3- المجال المكاني:

- الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بالجلفة الواقعة على بعد 03 كيلومتر من وسط المدينة جنوبا في الطريق الوطني رقم (01) على حدود الحجر الكيلو متري رقم (303) بالمنطقة الصناعية.
- المسبح الاولمبي أول نوفمبر 1954 بحي خمسة جويلية بالجلفة.

## 7- أدوات جمع البيانات:

وتتضمن الأدوات التي إستخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في مجموعة المراجع والكتب والدراسات والقواميس ذات الأهمية في دراستنا التي أفادتنا في انجاز البحث، إضافة إلى إستخدامنا للدراسة الإستطلاعية كأداة من أدوات البحث ومعرفة مدى صحة المقياس المستعمل وملائمته.

وإستعملنا مقياس الضغوط المهنية و مقياس المهارات الإجتماعية اللذان استخدمتهما الطالبة الباحثة رقية قاجة في مذكرتها ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير إختصاص علم النفس العمل والموارد البشرية و ذلك بعد الإطلاع على بعض النماذج التي تناولت أساليب التعامل مع الضغوط مثل:

- مقياس إستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة.
- استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الممرضين، وهو من إعداد الباحثة رجاء مريم محمود من رسالة دكتوراه بعنوان فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الضغوط لدى العاملات في مهنة التمريض (2006).
- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية لدى الممرضين وهو من إعداد الباحثة صبرينة غربي من رسالة الدكتوراه بعنوان مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين.

ومن خلال الدراسات السابقة أصبح من الممكن تحديد مكونات المقياس وصياغة مفرداته، وبناء على ما سبق فإن مقياس أساليب مواجهة الضغط تكون من ثلاثين (30) عبارة مقسمة على ثلاث محاور تعزى لفرضيات البحث (الخبرة، الحوافز، الوضعية الإجتماعية).

#### 8- الخصائص السيكومترية:

8-1- الصدق: ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه.

❖ **صدق المحكمين:** للتحقق من مدى ملائمة عبارات المقياس تم عرضها على خمسة (05) محكمين من ذوي الإختصاص، وبناء على آرائهم ليتم تعديل بعض العبارات على الأسس التالية:

- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى قياس الفقرات لأساليب مواجهة الضغوط المهنية ومدى إنتماء الفقرات لإبعادها.
- مدى ملائمة الفقرات لقياس كل بعد.
- مدى ملائمة بدائل الأجوبة.
- مدى مناسبة عدد الفقرات لكل بعد.
- لقد رأى المحكمون ملائمة مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية.

#### ❖ **صدق المقارنة الطرفية :**

وقد تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية، حيث طبق المقياس على عينة مكونة من 100 عون من الحماية المدنية بالجلفة، والمقارنة بين الربع الأعلى والأدنى ونسبة 33، وكانت قيمة ت المحسوبة 25.6 أكبر من الجدولة حيث قدرت ب 2.66 وعند درجة الحرية 64 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يشير إلى أن مقياس أساليب الضغوط المهنية يتمتع القدرة على التميز، وانه يفرق بين إستجابات المفحوصين وهذا يعتبر أحد مؤشرات الصدق.

#### **ثبات المقياس:**

اعتمد الطالب في حساب ثبات مقياس الضغوط المهنية على ألفا كرومباخ / التجزئة النصفية/ وكانت النتائج كما يلي :

الجدول رقم(01): مقياس الثبات.

أسلوب القياس	ألفا كرومباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	0.83	0.79

من خلال الجدول يتضح أن الدرجة الكلية لألفا كرومباخ تساوي 0.83 بالنسبة لمقياس الضغوط المهنية. ومن نفس الجدول نلاحظ كذلك أن الدرجة الكلية للتجزئة النصفية بلغت قيمتها 0.79 وهو أكبر من "ر" الجدولة المقدر ب 0.26 وعند درجة الحرية 98 ومستوى الدلالة إحصائيا 0.01 وعليه فان مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية يتمتع بقدر عال من الثبات.

#### - طريقة تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بإعطاء خمس درجات وهي: 1-2-3-4-5 لبدائل الإستجابات الخمس الموجودة أمام كل بند وهي: موافق بشد، موافق، محايد، أعارض، أعارض بشد، ويمكن الحصول على درجة الكلية لكل من الأبعاد الثلاثة إلا انه يمكن الحصول على درجة الكلية بالنسبة للمقياس ككل.

#### الجدول رقم (02)، يوضح مكونات المقياس:

أرقام العبارات	عدد البنود	المحاور
10-1	10	الخبرة
20-11	10	الحوافز
30-21	10	الوضعية الإجتماعية

إن الدرجة الكلية النظرية للمقياس تساوي:  $150 = 5 \times 30$ .

و الدرجة الوسطى تمثل الإجابة على "أحيانا" تساوي:  $90 = 3 \times 30$ .

أما الدرجة الدنيا فتساوي:  $30 = 1 \times 30$ .

حيث أن: 30 تمثل عدد عبارات المقياس.

و يكون الحكم على درجة و مستوى الضغط على النحو التالي:

- من 30 إلى 70 درجة: ضغط منخفض.

- من 71 إلى 110 ضغط متوسط.

- أكبر تماما من 110 درجة: ضغط مرتفع.



وكانت درجة مستويات كل بعد علما أن عدد أسئلة كل بعد 10 أسئلة كالتالي:

$$50 = 5 \times 10$$

$$10 = 1 \times 10$$

$(10-50) \div 3 = 13.33$  وهي الدرجة المحددة لمستويات الضغوط لكل بعد ومنه:

- من 10 إلى 23.33 ضغط منخفض.

- من 23.34 إلى 36.66 ضغط متوسط.

- من 36.67 فما فوق ضغط مرتفع.

### 9- البرنامج الرياضي الترويحي:

ويمكن تقسيمه إلى:

**9-1- الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة متعددة من مثل الجري والعب الكرات الصغيرة والعب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

**9-2- الألعاب الرياضية الكبيرة:** وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات النظر المختلفة إلى العاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة العاب شتوية أو صيفية.<sup>1</sup>

**9-3- الرياضات المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء أو التجديف، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح.

ومن هنا تم الإستناد إلى البرنامج المقترح من طرف الطالب الباحث ماحي قصار في دراسته المعنونة ب: أثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء والذي يشتمل مايلي :

1- عيس عبد الفتاح رملي، محمد إبراهيم شحاتة: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص79.

24 حصة بساعة ونصف للحصة الواحدة حيث قسمت الحصة إلى مجموعة من التمرينات والألعاب الشبه رياضية: (الملحق رقم 05).

#### 10- الأدوات الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد إستخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

\* حساب معامل إرتباط بيرسون Pearson، لدراسة الإرتباطات بين عبارات محاور الاستبيان وبالتالي صدق الأداة.

\* اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة للمتغيرات: (الخبرة، الحوافز، الوضعية الاجتماعية) لكل من القياس القبلي والبعدي.  
\* المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة المقياس المتمثلة في الصدق والثبات الذي كانت درجته عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.