



جامعة الجميع الذكية
EVERYONE'S SMART UNIVERSITY

Everyone's Smart University

Project (Spring 2021)

Student Name	Fahad Ahmed Alanazi	فهد احمد رويشد العنزي	اسم الطالب
Students I.D	2021201345		الرقم الجامعي

Section

Master

Date

Thursday

18 / 03 / 2021.

Course Code

(PMG510)

Project Risk Management

Instructions:

- اخر موعد للتسليم هو يوم السبت 2021-05-08 في تمام الساعة ٩ مساءً.
- الإجابة متاحة باللغة الإنجليزية أو اللغة العربية مع مراعاة أن تكون المصطلحات العلمية باللغة الانجليزية.
- يتم تسليم المشروع في صيغة ملف . pdf مع الالتزام نموذج الجامعة ولن تقبل أي مستندات أخرى.
- يجب مراعاة أقسام البحث الرئيسية (مقدمة Introduction، دراسات علمية سابقة Literature Review، طريقة البحث Methodology، النتائج والمناقشة Results and Discussion، وأخيراً المراجع References . وان كان هناك ملحقات Appendices يتم إضافتها)
- يجب الالتزام بـ Theme موحد كما يلي:
- حجم الخط 12.
- نوع الخط Arial.
- لون الخط أسود.
- المسافة بين الأسطر 1.5 line spacing
- عدد صفحات البحث (لا يقل عن ثلاث صفحات ولا يزيد عن ست صفحات).

Instructor's Name: Eng. Mosaab M. Hamed

Project:

Risk Identification and Analysis (Based on the project you chose in APM)

The objective of this report is to identify project risks, prepare a risk probability matrix, and carry out an analysis of selected risks. Referring to the project you select in **Advanced projects management APM course**, your task is to prepare a risk management plan that identifies potential risks in **the selected stage of the project** and identify risk management strategies.

From the course content and readings, you know that the overall purpose of risk planning is to anticipate possible risk events and be ready to take appropriate action when risk events occur—to eliminate or reduce negative impacts on the project.

You may wish to begin this exercise with a brainstorming about potential risks to get candidate risks “on the table” for consideration. And then identify and refine that wording for risks that have some realistic chance of occurring in this stage. For example, potential weather problems present a real obstacle to completing field data collection by the planned completion date. It is also an issue that the project manager will ultimately have to plan for, as opposed to other issues such as a major disaster (e.g., your office burning down), is not a high-enough probability event that requires much time in planning. As described below, you will select several of the identified risks and carry out a risk analysis.

You will use the distilled list of risks to make a risk probability/impact matrix. The matrix will have at least three categories (high/medium/low) for probability and impact.

Remember that it is important to name risks effectively—use words that describe the risk event and point to the impact on the project (e.g., “injury of field technician disrupts data installation work”).

After completion of the risk matrix, document a risk analysis for the selected risks. This detailed documentation for that selected risk will include:

- a description of the risk and potential impacts (schedule, quality of work, cost, etc.) on the project.
- indicators or triggers that would be monitored to help identify the risk as early as possible.
- specific risk response strategies to take.

Using probability and impact matrix calculate the **Expected Monetary Value (EMV)** for all risks that have the impact in terms of cost \$\$.

Best of luck...

المشروع:

التعرف على المخاطر وتحليلها (بحث مبني على مشروعك الذي اخترته في مادة ادارة المشاريع المتقدمة)

الغرض من هذا التقرير هو التعرف على المخاطر المحيطة بالمرحلة التي تختارها المرحلة من مراحل مشروعك (نفس المرحلة التي اخترت التطرق لها في مشروعك لمادة إدارة المشاريع المتقدمة Advanced project management) حيث أن مهمتك هي تحضير خطة متكاملة لإدارة المخاطر تشمل التعريف بالمخاطر المحتملة التي تحيط بتلك المرحلة وتحضير مصفوفة احتمالية المخاطر ومن ثم القيام بالتحليل لهذه المخاطر المختارة وتحديد استراتيجيات ادارة المخاطر المناسبة لكل خطر على حدة.

من محتويات المقرر والمصادر الأخرى المتاحة أصبحت تعلم الان أن الغرض العام لمرحلة التخطيط للمخاطر هي توقع أحداث المخاطر المحتملة والتجهز لاتخاذ ردة الفعل المناسبة عند وقوع الخطر – لمنع أو تقليل الآثار السلبية على المشروع.

قد تحبذ بداية هذا البحث بعصف ذهني عن ماهية المخاطر التي قد تحيط بتلك المرحلة من مراحل مشروعك, وذلك للحصول على قائمة بتلك المخاطر. ومن ثم تحديد وتصفية هذه القائمة للوصول إلى قائمة مختصرة بالمخاطر التي لها فرصة واقعية أكبر في الحدوث. على سبيل المثال: المشاكل الجوية المتوقعة والتي تمثل عقبة حقيقية أمام اكتمال جمع البيانات من المواقع في أو قبل الوقت المحدد، هذه تعتبر مشكلة على مدير المشاريع أن يضعها في الحسبان. من ناحية أخرى، فإن المخاطر غير الواقعية مثل الكوارث الطبيعية والأعاصير (تلك التي تسبب حريقاً بمكتبك وفقدان الأوراق المهمة) ليست لها احتمالية وقوع عالية وبالتالي لا تستدعي تضيق الكثير من الوقت في التخطيط لها. كما سيتبين لك، ستقوم باختيار عدة مخاطر من تلك التي قمت بالتعرف عليها لتحليلها.

ستقوم باستخدام هذه القائمة المختصرة لعمل مصفوفة المخاطر (الاحتمالية/الأثر). المصفوفة ستحتوي على الأقل على ثلاث تصنيفات (عالي/متوسط/منخفض) للإحتمالية والأثر.

لاتنس استخدام أسماء تصف طبيعة المخاطر بصورة فعالة – قم باستخدام كلمات تصف الحادثة الخطرة وتشير الى أثرها على المشروع (مثل: إصابة أحد الفنيين في الموقع مما يؤثر على أعمال التركيب).

بعد انتهاءك من مصفوفة المخاطر، قم بتوثيق تحليلك للمخاطر المختارة. هذا التسجيل المفصل للمخاطر يجب أن يتضمن:

- وصف للخطر واثاره المحتملة (الجدولة، جودة العمل، التكلفة، الخ)
- المؤشرات والمحفزات التي يجب مراقبتها للمساعدة في التعرف على هذا الخطر قبل وقوعه
- تفصيل للاستجابة المقترحة للتصدي لهذا الخطر

باستخدام مصفوفة الاحتمالات والتأثير ، احسب **القيمة النقدية المتوقعة (EMV)** لجميع المخاطر التي لها تأثير من حيث التكلفة \$\$.

مع تمنياتي بالتوفيق..

مخاطر إقامة نوادي رياضية في الأحياء الطرفية

• مقدمة:

يعاني سكان الأحياء الطرفية من بعد الخدمات عن أماكن سكنهم كالأسواق الكبيرة والمتاجر والمطاعم المعروفة لكن جميع هذه الأماكن تكاد لا تمس روتين حياتهم اليومي وخصوصا النوادي الرياضية التي تعتبر عامل مهم للحفاظ على الصحة و مصدر دخل يمكن ان يفيد العديد من الشباب, و لهذه المشكلة العديد من المخاطر التي تضر بالمجتمع و الفرد و ذلك من خلال حرمان شريحة كبيرة من المجتمع من ممارسة العديد من النشاطات المهمة التي تسعد في الحد من الامراض التي يواجهها العصر الان مثل السمنة و امراض القلب و كذلك حرمان الشباب من تفريغ الطاقات الكامنة التي يملكونها.

جدول 1.

NO.	قائمة المخاطر
1	كثرة امراض القلب و السمنة بسبب عدم الحركة وقلة النشاط.
2	تولد العنف لدى الشباب بسبب عدم القدرة على تفريغ الطاقات.
3	قلة اللياقة البدنية لدى سكان هذه الاحياء.
4	الأمراض والاضطرابات الناتجة عن الإجهاد، والتي تتعلق في أغلب الأحيان بقلة الحركة
5	ضعف الجهاز المناعي.
6	فقدان القدرة على التركيز ومع الوقت التسبب بفقدان الذاكرة، حيث إنّ هناك ارتباط وثيق بين النشاط البدني والذهني، ويتأثر كل منهما بالآخر.
7	لها دور في زيادة البطالة لان النوادي تؤمن العديد من الوظائف لفئة كبيرة من الشباب.

الآن لدينا قائمة بالمخاطر ، سنقوم بعمل (risk matrix) ، والتي ستنبع الأرقام التالية لتسجيل المخاطر. (منخفض = 0 إلى 0.29) (متوسط= 0.3 إلى 0.69) (مرتفع = 0.7 إلى 1).

جدول 2.

#	قائمة المخاطر	الاحتمالية	التأثير
1	كثرة امراض القلب و السمنة بسبب عدم الحركة وقلة النشاط	0.8	0.8
2	تولد العنف لدى الشباب بسبب عدم القدرة على تفريغ الطاقات.	0.8	0.4
3	قلة اللياقة البدنية لدى سكان هذه الاحياء.	0.3	0.3
4	الأمراض والاضطرابات الناتجة عن الإجهاد، والتي تتعلق في أغلب الأحيان بقلة الحركة	0.7	0.8
5	ضعف الجهاز المناعي.	0.6	0.4
6	فقدان القدرة على التركيز ومع الوقت التسبب بفقدان الذاكرة، حيث إنّ هناك ارتباط وثيق بين النشاط البدني والذهني، ويتأثر كل منهما بالآخر.	0.4	0.2
7	لها دور في زيادة البطالة لان النوادي تؤمن العديد من الوظائف لفئة كبيرة من الشباب.	0.8	0.8

بعد جمع وتقييم المخاطر ، حان الوقت لتقييم شدتها لبدء التفكير في خطط الاستجابة لكل خطر ومحاولة التخفيف من الأثر.

لحساب الخطورة ، استخدمنا Risks Matrix

الاحتمالية	0.7-1	مرتفع	مرتفع	متوسط
	0.3-0.69	مرتفع	متوسط	منخفض
	0-0.29	متوسط	منخفض	منخفض
		0.7-1	0.3-0.69	0-0.29
التأثير				

جدول 3.

جدول 4.

رقم.	المخاطر	الاحتمالية	التأثير	الشدة	خطة الرد
1	كثرة امراض القلب و السمنة بسبب عدم الحركة وقلة النشاط.	0.8	0.8	مرتفع	الحركة و محاولة جعل التمارين الرياضية و المشي من العادات اليومية.
2	تولد العنف لدى الشباب بسبب عدم القدرة على تفريغ الطاقات.	0.8	0.4	مرتفع	اشغال الشباب بالامور النافعة و التي تنمي مواهبهم و تساعدهم على تفريغ طاقاتهم.
3	قلة اللياقة البدنية لدى سكان هذه الاحياء.	0.3	0.3	متوسط	ممارسة الرياضة.
4	الأمراض والاضطرابات الناتجة عن الإجهاد، والتي تتعلق في أغلب الأحيان بقلة الحركة	0.7	0.8	مرتفع	زيادة الخطوات اليومية.
5	ضعف الجهاز المناعي.	0.6	0.4	متوسط	اكل العناصر الغنية بالفيتامينات و المعادن و اتباع نمط حياة صحي
6	فقدان القدرة على التركيز ومع الوقت التسبب بفقدان الذاكرة، حيث إنّ هناك ارتباط وثيق بين النشاط البدني والذهني، ويتأثر كل منهما بالآخر.	0.4	0.2	منخفض	تخصيص ربع ساعة يومية للنشاطات البدنية و مثلها للذهنية.
7	لها دور في زيادة البطالة لان النوادي تؤمن العديد من الوظائف لفئة كبيرة من الشباب.	0.8	0.8	مرتفع	فتح النوادي و غيرها من الأماكن التي تهيء فرص للشباب للعمل.

• الدراسات المتعلقة بالموضوع:

ذكر في مجلة ATHEROSCLEROSIS عام 2005 في مقالة ل الباحثين فيليب مولان, فرانسوا فابريس بونيه , كيت ايفينغ و جان لويس تيرا و التي كانت مخلصها ان تصلب الشرايين القلق والاكتئاب يرتبط بنمط الحياة غير الصحي لدى المرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الباحون قامو بدراسة 1612 موضوعاً متتاليًا تمت إحالته لتقييم عوامل الخطر القلبية الوعائية. تم الجمع بين الدرجات المنفصلة التي تعكس السلوكيات غير الصحية (قلة النشاط البدني والتدخين والنظام الغذائي السيئ) لإنتاج درجة عالمية لنمط الحياة غير الصحي. تم استخدام مقياس القلق والاكتئاب في المستشفى (HAD) لتقييم كل من القلق والاكتئاب.

ارتبط القلق والاكتئاب بشكل كبير مع الخمول البدني في كلا الجنسين وبنظام غذائي غير صحي لدى الرجال ولكن ليس لدى النساء. كان القلق والاكتئاب مرتبطين بشكل كبير بعادات التدخين لدى الرجال بينما كان الاكتئاب فقط مرتبطاً بالتدخين عند النساء. في كلا الجنسين ، كانت الدرجة العالمية التي تعكس أنماط الحياة غير الصحية مرتبطة بشكل إيجابي بدرجة القلق والاكتئاب. في التحليل متعدد المتغيرات ، ظهر كل من القلق والاكتئاب كمحدد مستقل لنمط الحياة غير الصحي في كلا الجنسين ، مع تأثير أقوى للاكتئاب. يرتبط الاكتئاب والقلق بدرجة أقل بمجموعة من السلوكيات غير الصحية لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، مما يشير إلى صعوبة تعديل نمط الحياة لدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب.

فكل ذلك يدل على ان للرياضة دور كبير في الحد من الامراض و وجود النوادي الرياضية في الاحياء يشجع الناس على ممارسة الرياضة و اتباع نمط حياة صحي.

وفي دراسة أخرى تمت على كبار السن على يد عدد من الباحثين كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقيق في العلاقة بين أعراض الاكتئاب وقلة النشاط البدني ، وما إذا كانت دوافع التمرين وحواجزه تفسر الارتباط المحتمل بين أعراض الاكتئاب وقلة النشاط البدني لدى كبار السن. كان تصميم الدراسة مقطعيًا. يتألف مجتمع الدراسة من 645 شخصًا ولدوا بين عامي 1922 و 1928 وكانوا مقيمين في منطقة وسط مدينة يوفاسكيلا في وسط فنلندا. تم تقييم أعراض الاكتئاب باستخدام مقياس الاكتئاب للدراسات الوبائية والنشاط البدني باستخدام Grimby's (1986) مقياس تم التحقق من صحته ودوافع وحواجز التمرين باستخدام استبيان وقيود التنقل مع اختبار وقت المشي لأكثر من 10 أمتار. أظهرت النتائج أن خطر الخمول البدني كان أكثر من الضعف بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض الاكتئاب مقارنة مع الأشخاص غير المكتئبين. إن الانتشار المرتفع للعوائق المتصورة أمام النشاط البدني ، مثل سوء الصحة والخوف والتجارب السلبية ، إلى جانب نقص المعرفة ، يفسر جزءًا من زيادة خطر الخمول البدني بين أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب بينما لم تكن الاختلافات في دوافع النشاط البدني موجودة تأثير مادي. أدى تعديل وقت المشي لأكثر من 10 أمتار إلى تخفيف خطر زيادة الخمول. عند التخطيط لبرامج الترويج للتمارين الرياضية ،

• المراجع:

- مجلة إدارة الصحة العامة والممارسة: مايو 2009 - المجلد 15 - العدد 3 - ص 213-223.
- Volume 178, Issue 2, February 2005, Pages 339-344 ,Atherosclerosis

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS