

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان :

اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى
المرأة العاملة في القطاع التربوي

إشراف:

- أ. شرارة العالية

إعداد الطلبة :

- بطاش أنور

- بلميلود توفيق

السنة الدراسية : 2021-2022

الإهداء

إلى من جرع أكأس فاغا لیسقینی قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي لیمهد طریق العلم إلى القلب الكبير

إلى والدي العزيز

إلى من أرضعتني الحب و الحنان

إلى القلب الناصع بالبياض

إلى والدي الكريمة

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البریئة

إلى إخوتي

الآن تفتح الأشرعة و ترفع المرساة لتنتقل السفينة فيعرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة و في هذه

الظلمة لا يضيئ إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم و أحبوني

إلى كل أصدقائي الكرام

إلى كل الأساتذة الكرام لمعهد التربية البدنية و الرياضية

و خاصة إلى الأستاذة الفاضل أ. شرارة العالية

شكر و تقدير

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

و قبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة ..

إلى جميع اساتذتنا الكرام ...

"كن عالما ، فإن لم تستطع فكن معلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

و أخص بالتقدير و الشكر :

1. شرارة العالية

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه و سلم :

"إن الحوت في البحر ، و الطير في السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير"

قائمة المحتويات :

❖ التعريف بالبحث :

01	المقدمة
03	إشكالية البحث
04	أهداف البحث
05	فرضيات البحث
05	أهمية البحث
05	مصطلحات البحث
06	الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
11	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة

❖ الباب الأول : الدراسة النظرية :

13	مدخل الباب الأول
----	------------------------

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

15	تمهيد
15	1-1- الترويح :
16	1-2- أنواع الترويح :
16	1-2-1- الترويح الرياضي :
16	1-2-2- الترويح الثقافي :
17	1-2-3- الترويح الفني :
17	1-2-4- الترويح الإجتماعي :
17	1-2-5- الترويح التجاري :
18	1-2-6- الترويح العلاجي :
18	1-3- الأنشطة الترويحية :
18	1-4- خصائص النشاط الرياضي الترويحي :

19.....	5-1- أهمية الأنشطة الترويحية:
21.....	6-1- فوائد ممارسة الأنشطة الترويحية:
21.....	خلاصة

الفصل الثاني : السمات النفسية

23.....	تمهيد
23.....	1-2- تعريف السمة :
24.....	2-3- تعريف القلق :
25.....	2-4- أنواع القلق :
25.....	2-4-1- قلق السمة و الحالة :
25.....	2-4-2- قلق السمة :
25.....	2-4-3- قلق الحالة :
26.....	2-4-4- القلق المتعدد الأبعاد :
27.....	2-4-5- القلق النفسي السلوكي :
27.....	2-5- تعريف الاكتئاب :
28.....	2-6- أعراض الاكتئاب les symptômes de la dépression
37.....	خلاصة

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

39.....	تمهيد
39.....	3-1- مفهوم عمل المرأة العاملة:
40.....	3-2- دوافع خروج المرأة لميدان العمل:
40.....	3-2-1- الدوافع الاقتصادية :
40.....	3-2-2- دوافع ذاتية :

40	3-2-3-الدوافع الاجتماعية ::
41	3-3-مجالات عمل المرأة:
41	3-4-أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي:
42	3-5- أهمية عمل المرأة
42	3-5-1-من الناحية النفسية
42	3-5-2-من الناحية الاقتصادية
43	3-5-3-من الناحية الاجتماعية:
43	خلاصة
44	خاتمة الباب الاول
	❖
	الباب الثاني :الدراسة التطبيقية :
46	مدخل الباب الثاني
	- الفصل الأول :منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
48	تمهيد
48	1-منهج البحث
48	2-مجتمع و عينة البحث
49	3-مجالات البحث
49	3-1-المجال البشري
50	3-2-المجال الزمني
50	3-3-المجال المكاني
50	4-متغيرات البحث
50	5-أدوات البحث
52	6-الدراسة الاستطلاعية
54	7- الوسائل الإحصائية
55	8- صعوبات البحث
56	*خلاصة

- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

58*تمهيد
58 أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
58 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
64 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
70 الاستنتاجات العامة
72 مقابلة النتائج بالفرضيات
75 الخلاصة العامة
76 التوصيات و الاقتراحات
 المصادر و المراجع .
 الملاحق .

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	الجدول رقم 01 : يبين درجات الاجابة لاختبار الاكتئاب	01
53	الجدول رقم 02 : يمثل معامل الثبات لمقياسي الدراسة	02
55	الجدول رقم 03 : يمثل معامل الصدق لمقياسي الدراسة	03
58	الجدول رقم 04 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (الاكتئاب) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات .	04
60	الجدول رقم 05 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (الاكتئاب) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات .	05
61	الجدول رقم 06 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (القلق) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات .	06
62	الجدول رقم 07 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (القلق) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات .	07
64	الجدول رقم 08 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي لاساتذة التربية البدنية و الرياضية .	08
66	الجدول رقم 09 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اساتذة المواد الاخرى .	09
68	الجدول رقم 10 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي العاملين في الادارة .	10

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
59	الشكل رقم 01 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس الاكتئاب	01
61	الشكل رقم 02 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس الاكتئاب	02
62	الشكل رقم 03 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس القلق	03
64	الشكل رقم 04 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس القلق	04
66	الشكل رقم 05 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي (اساتذة التربية البدنية و الرياضية)	05
67	الشكل رقم 06 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي (اساتذة المواد الاخرى)	06
69	الشكل رقم 07 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي (العاملين في الادارة)	07

التعريف بالبحث

للرياضة اهمية كبيرة منذ القدم و قد تعددت اقسامها و انواعها من أنشطة بدنية مختلفة و من اهم هذه الانواع الأنشطة الترويحية التي انتشرت بشكل كبير في الونة الاخيرة ، فالأنشطة الترويحية من الأنشطة المحبوبة لدى الافراد فهي تساهم في زيادة السعادة لديهم و ابتعادهم عن ضغوط العمل و الحياة اليومية بغض النظر عن الفوائد الجسمية فهي لها فوائد تمس الصحة النفسية للفرد و هذا ما يميزها عن غيرها .

فإن الترويح يأخذ مكانه في الوقت الحر بفعاليات أو أنشطة يختارها الفرد تلقائياً أو يختارها القادة والرواد بما يتناسب مع ميول ورغبات الأفراد وتبعاً لقدراتهم لغرض تطوير حياة الفرد والجماعة، فهي فعاليات بناءة وليست مجرد قضاء للوقت فقط، إنها استخدام جيد ومدروس للوقت لفائدة الصحة الجسمية والعقلية وبناء الناحية الخلقية والاجتماعية للفرد. فالنشاط الترويحي يلعب دوراً هاماً في المجتمعات التي تستخدم إمكانيات المدرسة لتنفيذ برامج المجتمع الترويحية والتي يجب أن تشمل على الأنشطة الرياضية المختلفة لتقابل الرغبات المتنوعة، المهارات والخبرات لجميع الأفراد البيئة المعوقين والأسوياء منهم. (القزويني، 1990) .

و ستمحور الدراسة على المرأة العاملة في القطاع التربوي و سماتها النفسية التي تعتبر العامل الرئيسي في الوصول الى الاهداف المسطرة لطبيعة عملها ، فالعمل المستمر يؤثر سلباً على ادائها و لذا وجب عليها القيام بامور مختلفة لاسترجاع الطاقة النفسية و البدنية و مما لا اختلاف فيه ان النشاط الترويحي من اهم العناصر الذي يحقق هذا الهدف لاهميته الكبيرة في اخراج الطاقات السلبية و نشر السعادة و المرح لنفسية المرأة و بالتالي يحدث العطاء أكثر و تقبل أي موقف مهما كان بدرجة صعبة .

و قسمت دراستنا الى باين حيث ان الباب الاول احاط بكل ما هو نظري من متغيرات

الدراسة كالآتي :

-الفصل الاول :الأنشطة الترويحية

-الفصل الثاني :السمات النفسية

التعريف بالبحث

-الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي .

اما بالنسبة للباب الثاني فتجسد في التطبيق الميداني و الذي تقسم الى فصلين هما :

-الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و الذي تكون من منهجية البحث

المستخدمة و العينة و الدراسة الاستطلاعية و كذا الاساليب الاحصائية .

-الفصل الثاني : و تمثل في عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها ضمن جداول و رسومات

بيانية و التحقق من صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة . و في الاخير مجموعة من

الاستنتاجات و التوصيات .

التعريف بالبحث

اشكالية البحث :

اصبحت المرأة اليوم تمارس العديد من الادوار التي لم تكن تمارسها من قبل و اذا في سلك الادارة و التعليم و كذا التنظيف و التوجيه و الارشاد و الطب و غيرها الكثير ، و هذا بالإضافة الى الادوار المنزلية التي تقوم بها كدور الام و الزوجة ، و من هنا نلاحظ الضغط الكبير الواقع عليها و يمكن لهذا الاخير التأثير على سماتها النفسية كالغضب بسرعة و اتخاذ قرارات خاطئة احيانا .

و من العوامل المساهمة في تنمية و تحسين السمات النفسية الممارسة الرياضية و بالأخص الانشطة الترويحية فإن ممارسة النشاط البدني والترويحي هو تفرغ طبيعي وسليم للطاقة الحيوية والنفسية لهم، كما يساهم في صقل وتهذيب النشء وتعوديهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه، ولشغل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة وهادفة وهو ما ينصح به علماء التربية. (رياض، 2001)

فقد حصلت المرأة على التعليم بمختلف اطواره بحيث انها تعد عنصر مهم في ايصال المعلومات و التعامل بلطف مع التلاميذ اثناء الحصص و بالاحص ان هناك تلاميذ اناث يمكن ان لا يفهمهم الرجل اثناء العملية التربوية و لذا يجب اعطاءها نفس الاهتمام المقدم لغيرها لاجل اداء بيداغوجي افضل .

استنبطت اشكالتنا من الواقع الحالي للمؤسسات التربوية و ما تتصف به المرأة العاملة من سمات نفسية يمكن ان تؤثر سلبا او ايجابا اثناء ادائها لمهامها الوظيفية و مدى الدور الكبير الذي تلعبه الانشطة الترويحية و ممارستها بطرق سليمة في الرفع من معنويات المرأة و تحفيزها للوصول لنتائج علمية و ميدانية اكثر فعالية . و بناء على ما سبق ذكره سلطت دراستنا الضوء على اثر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اتضحت في التساؤلات التالية :

التعريف بالبحث

التساؤل العام :

- هل لممارسة الانشطة الترويجية اثر على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،اكثر من 5 سنوات) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة) ؟

-أهداف البحث:

• الهدف العام:

- التعرف على اثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي .

الأهداف الفرعية:

-التعرف على الفروق الإحصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،اكثر من 5 سنوات)

- التعرف على الفروق الإحصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ،اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة)

-الفرضيات:

* العامة :

- لممارسة الانشطة الترويجية اثر على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي

التعريف بالبحث

*الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثـر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،اكثر من 5 سنوات)
- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثـر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ،اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة)

-أهمية البحث:

تتحلى اهمية دراستنا في انـها تتطرق الى الانشطة الترويحية و اهميتها بالنسبة للسمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ،فالجانـب النفسي لدى المرأة يؤثر بشكل كبير في جودة عملها و مردوديتها ، و تعد ممارسة الانشطة الترويحية من اهم العوامل التي تؤثر ايجابيا في السمات النفسية و رفع المعنويات و الطاقات و بالتالي العطاء اكثر خلال ساعات العمل المقررة ، و ستفيد دراستنا ايضا المكتبات و البحوث القادمة و الخاصة بمتغيرات بحثنا الحالي و بالاخص السمات النفسية و طرق تحسينها و تنميتها لمواكبة التطور العلمي و التقني الحاصل في العمليات التعليمية و غيرها .

-التعريف بمصطلحات البحث:

1- النشاط الترويحي :

**التعريف الاصطلاحي : و نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. ويرى رملي عباس أن النشاط الرياضي الحر يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح المراهق إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز ويمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... إلخ والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (شحاته، 1991)

2- السمات النفسية :

**التعريف الاصطلاحي :

هي الخصائص التي تسمح لنا بمقارنة شخص ما مع الآخرين، أو هي الخصائص الفريدة المميزة للشخص، وقد تكون السمات وراثية أو مكتسبة، معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية

3- المرأة العاملة :

**التعريف الاصطلاحي : يعرفها أحمد زكي بدوي : "أي فرد يؤدي أعمالا يدوية وغير يدوية وبذلك

يشمل الأفراد العاملين على جميع المستويات (نافيل، 1985)

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

1- دراسة بشير حسام 2006 :

بعنوان: اهمية ممارسة انشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا. " رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر

بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربية بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الرياضي الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركيا، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة الى استعماله لمقياس الثقة في النفس، الذي اعدده "سيدني شروجر" سنة 1990، ومقياس القلق الذي صممه "سيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخصا معاق طبق عليها هذين المقياسين. وتوصل الباحث في الاخير الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب

التعريف بالبحث

على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات

2- دراسة المغربي 2011 :

عنوان الدراسة: العلاقة بين القدرات الابداعية وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة دمشق.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة القدرات الابداعية ببعض سمات الشخصية، والفروق بينهما تبعاً للجنس والتخصص الدراسي والسنة الدراسية: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الإكلينيكي. تكونت عينة الدراسة من 210 طالبا وطالبة من طلبة جامعة دمشق، منهم 115 من طلبة السنة الاولى، و95 من طلبة السنة الرابعة. لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية: اختبار قدرات التفكير الابداعي(تورانس) وتفهم الموضوع TAT واستبيان (أيزنك) للشخصية الصورة العربية السورية. من أهم نتائج الدراسة ما يلي: هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القدرات الابداعية وبين بُعدي العصائية والذهانية تعزى لمتغير التخصص، بينما وجد ارتباط عكسي في بعد الانبساطية. كما وجد ارتباط عكسي في بعد

3- دراسة Martin and Kirkaldy 1998 :

بعنوان العلاقة بين سمات الشخصية والاتجاهات نحو العمل (العمل الأخلاقي والإتقان والتنافسية ودافعية الإنجاز والإنبجاز ها من خلال الالتزام وقيمة النقود والاتجاه نحو ادخار). وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية والاتجاهات نحو العمل (العمل الأخلاقي والإتقان والتنافسية ودافعية الإنجاز والإنبجاز من خلال الالتزام وقيمة النقود والاتجاه نحوها ادخار). وتألفت عينة الدراسة من مائة مفحوص نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث من شمال أيرلندا. واستخدم الباحث في دراسته اختبار آيزنك المعدل، EPQ-R واستبانة الاتجاهات نحو العمل. وأظهرت نتائج الدراسة أن الرجال يتمتعون بتنافسية وتوجه نحو المال أكثر من النساء، في حين أن النساء أولين قيمة أكبر للعمل الأخلاقي من الرجال. وكانت النساء أكثر عصابية من الرجال، بينما كان الرجال

التعريف بالبحث

أكثر ذهانية. كما وجدت الدراسة ارتباطاً سالباً بين دافعية الإنجاز والعصابية لدى الجنسين والذهانية لدى الذكور. وكان الارتباط بين الإتقان والانبساط دالاً عند النساء

4- دراسة امل علاء الدين 2005 :

بعنوان أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض السمات الشخصية لطلاب المرحلة الثانوية

و ذلك باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد منى محمود و مقياس سمات الشخصية من اعداد الباحثة على عينة بلغت 891 طالبا و طالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين 14-18 سنة من بينهم 434 ذكور و 457 اناث تم اختيارهم من اربع إدارات تعليمية ن و توصلت الدراسة الى ان اهم الأساليب التي اعتمد عليها الطلاب اللجوء المواجهة و تأكيد الذات ،تحمل المسؤولية مواجهة المواقف الصعبة كما كشفت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب و بين اسلوبين من أساليب المواجهة هما أسلوب لوم الذات و الانكار

5- دراسة بن لكبير محمد 2015 :

بعنوان آثار العمل الليلي على المرأة العاملة بالقطاع الصحي و يتم التركيز على الآثار

الاجتماعية والصحية والمهنية

وانطلق من إشكالية التالية ما هي آثار العمل الليلي على المرأة العاملة في المؤسسة العمومية الإستشفائية بأدرار؟ وانطلاقا من هذا التساؤل طرح الباحث الفرضية العامة والتي تمثل في مايلي: للعمل الليلي آثار اجتماعية وصحية ومهنية على المرأة العاملة بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ولتحقق منها اختار الباحث عينة تتكون من 90 عاملة ووزعت على العائلات ليلا اجريت هذه الدراسة باستخدام منهج المسح الاجتماعي واعتمد على استخدام اداة الاستبانة في جمع البيانات في المؤسسة العمومية الاستشفائية ابن سينا بادرار توصلت الدراسة الى ان العمل الليلي ل آثار كبيرة على المرأة العاملة بالقطاع الصحي من خلال النقاط التالية:

اولا: ان احتياجات ابناء العائلات وازواجهن تآثر على ادائهن لعملهن بالمستشفى وكذا

تآثره على تنشئة الابناء ثانيا: ان العمل بالمستشفى يمثل ازدواجا في أدوارهن بين المنزل

التعريف بالبحث

والعمل ثالثاً: ان العمل الليلي يشعرهن بالعزلة عن باقي افراد المجتمع وان نسبة كبيرة من العاملات لسن على معرفة بقوانين وانظمة العمل بالمستشفى رابعاً: ان من المعوقات التي تواجه المرأة في الالتحاق بالعمل بالمستشفى العمل الليلي ناهي عن ما يخلف العمل من آثار على الصحة العامة من اضطرابات في النوم والهضم اضافة الى التعب وبعا الامراض السيكوسوماتية والانعكاسات النفسية بالإضافة الى كل هذه التأثيرات هناك تأثيرات مهنية حية جعل العمل الليلي امرأة العاملة ليلا تشعر بالاغتراب الوظيفي بعيدة عن ما يحدث داخل المؤسسة الاستشفائية جاهلة لحقوقها وكثرة غيابها وتاخرها على دوام العمل

6-دراسة بوتسن :1979

عنوانها العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية وكان هدف الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أي ضغوط نفسية على الاطلاق. وقد تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة استخدم مقياس بناء التوافق دليل لانجر Langnex، يتضمن 22 بندا يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير إلى وجود ضرر أو نقص في الشخصية، وكانت أهم النتائج: وجود علاقة بين كل من: العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية، بالمقارنة بربة المنزل من جهة. يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيوت). سميرة محمد شند، تؤكد هذه الدراسة أن العمل والزواج، والأمومة من المصادر الرئيسية المسببة للضغط النفسي، الأمر الذي دفعنا إلى تخصيص هذه الدراسة لفئة النساء المتزوجات لأن المرأة في هذا الوضع إلى جانب مهامها خارج البيت، لديها مسؤوليات اتجاه زوجها وأطفالها، مما قد يزيد معاناتها النفسية

7-دراسة ليندا كانييلد :1981

دراسة عن "علاقة عمل المرأة بالاكتئاب وصحتها النفسية "

التعريف بالبحث

وتفترض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكتئاب وقد تم بحث الحالة الزوجية، والمهنية للمرأة بالمقارنة للرجل، وذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج أو العمل وتسهم في الضيق الانفعالي. وقد توصلت الدراسة إلى:

- معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.

- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة.

- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية.

- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكتئابية عند عملهن طوال الوقت

دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال، بحيث أسفرت نتائجها على الأمهات

العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج، رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة

واحدة، إذ نجد النساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تنخفض

معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة، وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل

ينتهي عمله، بمجرد خروجه من بيئة العمل، في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من

العمل وعودتها للمنزل

8- دراسة جودي ترخمان: 2008

أجرى هذا الباحث دراسة عن "المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة

برية المنزل من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس"

وقد قسم الباحث عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية:

- مجموعة من العاملات (متزوجات، غير متزوجات)

- مجموعة من العاملين (متزوجين، غير متزوجين)

- مجموعة من ربوات البيوت وأهم أدوات الدراسة:

- دليل لانجتر (11 بند) Langnex:

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

- توجد فروق بين الزوجات العاملات والأزواج، في مستوى المعاناة النفسية، لصالح

الزوجات العاملات.

التعريف بالبحث

-العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير متزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي

تعاني منها المرأة العاملة

9-دراسة إحسان محمد الحسن 2003 :

بعنوان المشكلات الأسرية والمهنية التي تعاني منها المرأة العاملة في مدينة بغداد

دراسة استغرقت حوالي 06 أشهر أجريت على 200 امرأة عاملة متزوجة يشغلن في مهن التعليم والتمريض والإدارة والإنتاج الزراعي والصناعي تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة والاستبيان وكانت النتائج كالتالي، أن نسبة 62 من المفحوصات صرحت بأن عملهن يسبب لهن إهمال رعاية الزوج والأبناء. كما أجابت 80 من المفحوصات بأن عملهن يسبب عدم استقرار الاسرة وزيادة احتمال التعرض للطلاق. كما أجابت 31 من المفحوصات بعدم وجود من يتولى رعاية ابناءهن وابتعاد صعوبات كثيرة في الشخص الذي يتولى هاته المهمة وهذا ما يسبب عدة مشاكل تعسة بالنسبة لهؤلاء الاطفال

التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

يتضح لنا من خلال مراجعة مختلف الدراسات السابقة انها تسلط الضوء على الأنشطة الترويجية وكذا السمات النفسية و هذا لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ، و هذا بالاعتماد على المنهج الوصفي ،اما بالنسبة الى العينة فكانت اغلبية الدراسات حول المرأة العاملة و ما يدور حولها من ضغوط و صحتها النفسية ، و من حيث أدوات البحث فقد اعتمدت معظم الدراسات على الاستبيان ، اما من ناحية النتائج فكانت الفكرة العامة لها ان لممارسة الأنشطة الرياضية و خاصة الترويجية منها أهمية في تنمية السمات النفسية لدى المرأة ، و من هنا يمكننا القول انه من خلال هذه الدراسات السابقة نستطيع تنظيم بحثنا و توجيهه الى التحقق العلمي من صحة الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة و أيضا الإجابة على التساؤلات التي تحتويها إشكالية البحث ، من خلال التحديد الدقيق لكلا المتغيرين المستقل و التابع لدراستنا الحالية .

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

تعد المعلومات التي تدرس متغيرات الدراسة بمثابة الطريق الذي يوضح للباحث معالم بحثه و تختلف هذه المتغيرات بطبيعتها و عددها و نوعها من دراسة الى أخرى بحيث تجسدت في دراستنا في الأنشطة الترويجية حيث اعتبرناه كفصل نظري اول و وضعنا مدى أهمية ممارسته بالنسبة للفرد و المرأة و المجتمع ، و من بعد هذا متغير بعض السمات النفسية و الذي تمثلت في القلق و الاكتئاب ، و أخيرا تطرقنا لفصل المرأة العاملة في القطاع التربوي و ما يميزها من خصائص و صفات .

الفصل الأول : الأنشطة

الترويحية

تمهيد :

هناك العديد من أنواع النشاط الرياضي و التي تمارس بشكل كبير في الآونة الأخيرة نظرا للفوائد المتعددة لها بالنسبة للفرد و المجتمع و صحته البدنية و النفسية و هذا لدى الرجاء و النساء و من ابرز هذه الأنشطة الترويحية التي لا تتطلب وقت كبير و أدوات معقدة

1-1- الترويح :

يعرفه قاموس « ويستر » webster بأنه انتعاش للقوي والروح بعد الكد فهو هو وتسلية (درويش وخولي، 1990، صفحة 117)

و تعني كلمة الترويح بالانجليزية التحديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح " اللعب " في نظريات وتفسيرات علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً (تهاني عبد السلام، 2001، صفحة 104)

إن مصطلح الترويح Récréation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة، بينما الجزء الثاني منه création يعني الخلق، ويفهم أيضاً من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش أو كخصائل Outcomes لممارسة نشاطه .

مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلاً ، في الكتابات الإجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظاً أخرى مثل الفراغ واللهو، واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح (R_MDE_casabiancta, 1968, p. 42)

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

2-1- أنواع الترويح :

1-2-1- الترويح الرياضي :

وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري وألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف (حسن محمود محمد 2000 نقلا عن صياد الحاج، 2013، صفحة 33)

ويقصد به أيضا ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر انواع الترويح تأصيلا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الرياضات والألعاب (نقلا عن صياد محمد 2004 p71، maresca et autres 2013)

1-2-2- الترويح الثقافي :

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها ، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الإجتماعية ، وأهم مناشط الترويح الثقافي هي :

القراءة مثل قراءة الصحف والروايات والقصص ...إلخ.

الكتابة مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة ... إلخ.

المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث (عطيات محمد خطاب، 1982، الصفحات 45-46)

الفصل الأول : الأنشطة الترويجية

1-2-3- الترويج الفني :

يطلق كذلك على الأنشطة الترويجية الفنية مصطلح الهوايات الفنية ، وهي أنشطة ترويجية تمنح الفرد الاحساس والابداع والابتكار ، وتعمل على إكتسابه المهارات والقدرات وتنمي المعلومات ، ويمكن تقسيم الهوايات الى أنواع مثل هوايات الجمع كالطوابع والعملات والأشياء الأثرية النادرة وهوايات التعلم كالتصوير ، فن الديكور ، علم النبات ، وهناك هوايات الابتكار كفن الخزف ، النحت ، الزخرفة ، الأشغال اليدوية ، إضافة إلى الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة (أمين متولي البطراوي؛، 2013، صفحة 22)

1-2-4- الترويج الإجتماعي :

يهدف هذا الترويج الى تهيئة الفرصة لإكتساب خبرات تربوية وتعليمية تقوم على ميول واتجاهات مشتركة بين أعضاء الجماعة وملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الإجتماعي ويضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الإجتماعية كالمشاركة في الحفلات والجمعيات الثقافية ، زيارة الأقارب والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ، كما يساهم الترويج الإجتماعي في إيجاد فرصالتفاعل بين الأفراد والجماعات ، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور

1-2-5- الترويج التجاري :

هو مجموعة من الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما ، الإذاعة والتلفزيون ، المسرح الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الأخرى ، ذلك لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

تميتهم تنمية شاملة ، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال
(عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 64)

1-2-6- الترويح العلاجي :

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الإنقباضات التنفسية التي تساعدهم على تقبل الآخرين وزيادة الثقة بأنفسهم كما يجعلهم أكثر سعادة وتواصلا ، ويسهم أيضا في تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل لعلاج الربو وحركات إعادة التأهيل .

1-3- الأنشطة الترويحية :

النشاط الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في اوقات الفراغ و الخالية من المنافسه الشديده او بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفدرالي او التنظيم فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيله من وسائل شغل اوقات الفراغ ولهذا الاسباب نرى ان النشاط البدني الرياضي يحتل مكانه هامه في حياه الشعوب وخاصه المتطورة منها وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعه والمتضمن فلسفه الحياه وهي فلسفه heros في فرنسا ، الغرب حيث يرى ان هناك نوعين من النشاط الرياضي الترويحي الفدرالي التابع للراسماليه اما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترويح التابع للمتعه اللذه وتحقيق السعاده والسرور الغبطه باقصى درجاتها (الخوري، أمين أنور، 1996، صفحة 77)

1-4- خصائص النشاط الرياضي الترويحي :

للنشاط الترويحي خصائص يتميز بها و أهمها :

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

✓ أن يكون نشاطا :فقد يكون في النوم أثناء النهار أو في الاسترخاء راحة للفرد يسعى إليها من حين لآخر ولكن لا يعتبر ذلك ترويجا غدا لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية.

✓ أن يتم في أوقات الفراغ وليس في أوقات العمل أو الدراسة.

✓ أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبرا عليه أو يمارسه تحت ضغوط خارجية .

✓ أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التي يمارسها والتي يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى.

✓ أن يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن النفس والحياة (كهدف أسمى وأساسي للترويح)

✓ أن يكون بناءا يقره المجتمع ويساير عاداته وتقاليده ،ولا يكون هداما يؤذي النفس أو الغير أو المجتمع.

✓ أن يسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنيا أو عقليا أو نفسيا أو معرفيا (و التي تكون نتائج تلقائية غير محسوبة)

وهناك بعض الخصائص التي تختلف عليها العديد من العاملين مجال الترويح و نعرض منها ما يلي:

** يرى البعض انه يجب أن يختلف النشاط الترويحي عن النشاط المعتاد للفرد كنوع العمل أو التخصص الدراسي ،فمثلا ممارسة كرة القدم لا يعد نشاطا ترويجا بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف .

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

**كما يرى البعض أن النشاط الترويحي يجب أن لا يعود على الفرد الممارس بالريح المادي ويعترض آخرون على ذلك بأن العبرة في أن تسبق متعة الممارس وسعادته طلبه للريح المادي عند ممارسته للنشاط الترويحي . (طلبة، 2010، صفحة 42)

1-5- أهمية الأنشطة الترويحية:

ان الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية يعود بالفائدة على الشخص السوي أو المعوق، وبصورة عامة فان اهمية النشاط الرياضي الترويحي في المؤسسة هو:

يميل الأطفال والشباب الى هذا النشاط حكم طبيعة سلوكهم ويقبلون على ممارسته بدافع من أنفسهم ولهذا يعتبر وسيلة ناجحة لزيادة عدد الأفراد المشاركين إذا روعيت ملاءمة هذا النشاط بمستوى نمو الأعضاء وميولهم، وعن طريق الملاحظة يمكن للرائد أو المدرب فهم الأعضاء كمجموعة وكأفراد ما يمكنه من استخدام النشاط الرياضي الترويحي لتعديل الاتجاهات المنحرفة مع أعضاء الجماعة و أهداف المؤسسة وتقاليد المجتمع و قيمه، كما يساعد النشاط الرياضي على اكتساب العادات الصحية و يعدل العادات الخاطئة فيساعد على تعويدهم النظافة و ابتعاد عن العادات الضارة، ويعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية القدرات الجسمية و اتباع الحاجات البدنية كما يعتبر أيضا وسيلة لتدريب الحواس المختلفة، و يتيح النشاط الترويحي الرياضي الفرصة للممارسين لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء ممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة. (القزويني)

**ويضيف حذام محمد أن "النشاط الترويحي الرياضي يساعد على تنمية النواحي الجسمية و الفكرية و الوجدانية لشخصية الفرد و بذلك تساعد على خلق مواطن صالح، و يتيح الفرصة للأعضاء المشاركين لتكوين علاقات طيبة بعضهم مع البعض الآخر و تنمية العلاقات الاجتماعية في المؤسسة، كما يوفر النشاط الرياضي الترويحي الفرصة في ممارسة الفعاليات و بذلك يساعد على اكتساب الأعضاء الخلق الرياضي الذي يعلم الفرد كي يتقبل الهزيمة بنفس الروح التي يتقبل بها الفوز.

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

** وتضيف تهاني عبد السلام محمد " أنه يكسب الفرد بعض الأحاسيس والمشاعر تتمثل في الإحياء، الإنجاز، الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، كنتيجة جانبية لحياة تتسم بالإتزان بين العمل والراحة". (تهاني عبد السلام، 1998)

1-6- فوائد ممارسة الأنشطة الترويحية:

للنشاط الترويحي فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه ،فخبراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيّفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسميّة العديدة

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل أو إتقان في الأداء .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز

الدوري التنفسي.

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة). (قلاوز،

(2012)

خلاصة :

الفصل الأول : الأنشطة الترويحية

للنشاط الترويحي العديد من الخصائص فهو نشاط قائم بحد ذاته و هدفه تحقيق السعادة للممارس و يلبي حاجاته النفسية و الاجتماعية و يزيد من الشعور الإيجابي لدى الفرد و بالتالي تحقيق أهدافه بسهولة و يبعده عن المشاعر السلبية و كذا يمس الجانب البدني و هذا ما لاحظناه من خلال دراستنا لهذا النوع من النشاط .

الفصل الثاني : السمات النفسية

الفصل الثاني : السمات النفسية

تمهيد :

للإنسان جانبين جانب بدني و يتمثل في الشكل الخارجي للجسم و القدرات الخاصة بالاجهزة الوظيفية الداخلية كالقلب و الرئة و الكبد و غيرها و أيضا هناك الجانب النفسي بحيث ان الانسان يتميز بالعديد من السمات النفسية و بالاحص المرآة و الاحاسيس و المشاعر كالقلق و الاكتئاب بحيث سنتناول هذه المتغيرات في الفصل التالي .

2-1- تعريف السمة :

- يعرف كاتل Cattell السمة بانها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة، التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال .
- بينما يعرفها ألبورت بانها نظام عصبي مركزي عام يتميز به الفرد ، ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري. (أحمد، 2006)

2-2- تصنيف السمات:

طرح البورت أكثر من مستوى للسمات، حيث صنفها حسب أهميتها إلى: السمات العظمى، والسمات المركزية، والسمات الثانوية. والتقسيم الثاني الذي طرحه البورت للسمات قائم على أساس عموميتها وفرديتها، حيث أشار إلى وجود سمات عامة مشتركة: وهي السمات التي نجدها في مجموعة كبيرة من أفراد المجتمع ذاته، و سمات فردية: وهي السمة التي يمتلكها الفرد ولا يشاركه فيها الآخرون. وقد صنفت السمات بصورة عامة كما يلي:

• سمات فريدة: لا تتوافر إلا في أفراد معينين، ولا توجد على نفس الصورة بالضبط لدى

الفصل الثاني : السمات النفسية

الآخرين.

- سمات مشتركة : يتسم بها الأفراد جميعا
- سمات سطحية : وهي السمات الواضحة الظاهرة .
- سمات مصدرية : وهي السمات الكامنة التي تعتبر أساس السمات السطحية
- سمات مكتسبة : تنتج عن فعل العوامل البيئية وهي سمات متعلمة .
- سمات وراثية : وهي سمات تكوينية تنتج عن العوامل الوراثية .
- سمات ديناميكية تهيء الفرد وتدفعه نحو الأهداف .
- سمات قدرة : تتعلق بمدى قدرة الفرد على تحقيق الأهداف (غانم، 2005)

2-3-تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (عثمان، 2001)

اصطلاحاً: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز. (الخولي، 2001)

يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب:** " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (الطيب، 1994)

الفصل الثاني : السمات النفسية

أما الدكتور **فاروق السيد عثمان** : " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (عثمان ف.، 2001)

2-4- أنوع القلق :

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع و نماذج متعددة لظاهرة القلق ، و لكل من هذه الأنواع و النماذج مفهوما و تنظيرها و طرق قياسها ، من بين هذه النماذج ما يلي :

2-4-1- قلق السمة و الحالة :

استطاع " كاتل " و " شير " في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها بالتوصل إلى وجود عاملين متميزين هما (سمة القلق) و (حالة القلق).

2-4-2- قلق السمة :

يعرفه " تشارلز سبيلبرجر " بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له و الاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوع. (علاوي، 2007) و تعرفه " أمينة كاظم " بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابة للمثيرات و الأحداث بطريقة يتضح فيها القلق كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقاييس قلق السمة ، و هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (طيب، 1994)

2-4-3- قلق الحالة :

يعرف " تشارلز سبيلبرجر " حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط او استثارة الجهاز العصبي الاتونومي (اللاإرادي) و هذه

الفصل الثاني : السمات النفسية

الحالة تتغير من وقت لآخر و تتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه ، و مفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف و الأحداث على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق ، و ذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض

2-4-4-القلق المتعدد الأبعاد :

أشارت بعض المراجع (ليرت و موريس) (1967) إلى انه في مجال دراسات و بحوث قلق للاختبار (قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما ، الانزعاج أو القلق المعرفي ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة ، و القلق البدني ويقصد به ادراك الاستثارة أو التنشيط الفيزيولوجي .

ومن ناحية أخرى أشار " بور كوفك 1976 " إلى أن القلق يمكن النظر إليه على انه ليس بعدا واحدا و لكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي القلق المعرفي و يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء و عدم القدرة على التركيز و تشتت الانتباه ، أما القلق البدني يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة و تصبب العرق و ارتعاش الأطراف و زيادة معدل ضربات القلب . والقلق السلوكي و النفسي أو مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه و التغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

2-4-5-القلق النفسي السلوكي :

هو تغيرات سلوكية ظاهرة او مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه و التغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين. (علاوي، 2007)

أما " كارين هورني " أشارت إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ، و يرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسمها و من أهمها الشعور بالعداوة و الشعور بالعزلة أو النقص في فهم النفس او الناس أو عدم القدرة على

الفصل الثاني : السمات النفسية

التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة

2-5- تعريف الاكتئاب :

فالمفهوم الجوهرى للاكتئاب هو تميّزه بمظاهر نفسية وأعراض جسدية.

إذن، فالتعريف التي أدرجت عبر مختلف المراجع للاكتئاب تجمع على أنه حالة من

الشعور بالحزن الشديد بدون سبب وهو حالة وجدانية غير مريحة يشعر فيها المريض بفقدان الاهتمام، الكراهية لنفسه وللحياة والانسحاب من ممارسة أنشطته المعتادة وكذا الشعور بالذنب والندم والاضطهاد من طرف المحيطين به ونقص قيمة الذات.

كما ورد في قاموس علم النفس "الاكتئاب عبارة عن مرض عقلي يتميّز بالتغيير العميق

للحالة الانفعالية وتقلبات في المزاج تتمثل أساسا في الشعور بالحزن والألم النفسي وبطء نفسي

حركي Ralentissement psycho-moteur مصاحب بالقلق.

الاكتئاب هو عبارة عن الإحساس بالألم، النقص، العجز، فقدان الأمل، الإحساس

بالذنب ووجود أفكار انتحارية". (Sillamy, Dictionnaire de la

psychologie)

2-6- أعراض الاكتئاب les symptômes de la dépression

في كلّ أنواع الاكتئاب، لابد من تحديد الأعراض طبقا لما يلي :

الفصل الثاني : السمات النفسية

أ. الأعراض النفسية les symptômes d'ordre psychologique

الحزن واليأس **la tristesse et le désespoir**: وهما العرضين الأساسيين في

الاكتئاب ومن السهل تحديدهما، حيث نجد المكتئب يعيش في حزن دائم مع شعور بفراغ

علائقي وفشل أو إخفاق وكأن الزمن قد توقف بالنسبة إليه وبالتالي فحياته كلها توقفت مع

هذا الشعور، مما يؤدي به إلى احتقار نفسه والحط من قيمة ذاته.

* **نقص تقدير الذات la faible estime de soi** : هذا العرض يغطي

الشعور باللاقيمة وسوء التكيف الاجتماعي والعاطفي، نقص الثقة في النفس وكره الذات.

هذا العرض غالبا ما يكون عند الحالات التي تفقد موضوعا أساسيا ومهما في حياتها،

كفقدان شخص محبوب أو فقدان منصب في العمل وترى نفسها أئها مرتبطة بما فقدته وأن

استمرارية الحياة بعد هذا الفقدان يكون مستحيلا.

* **اللامبالاة أو عدم الإحساس L'Apathie**: تترجم من خلال نقص التحفيز

للقيام بأمر معين وذلك من خلال الانغلاق عن النفس **Repli sur soi** ونقص الحيوية

والنشاط.

فالشخص المصاب يفقد الرغبة في اللقاء مع الآخرين ويتكوّن لديه الشعور بأنه غير مهم

بالنسبة للآخرين نظرا للفراغ الذي يعاني منه وهذا ما يوضّحه العديد من الباحثين في مفهوم

الوجود الفارغ (existence vidée) (Preston، 2002)

الفصل الثاني : السمات النفسية

* المشاكل في العلاقات البين - شخصية Les problèmes dans les

: relations interpersonnelles

الأشخاص المكتئبين يصبحون شديدي الحساسية لكل أشكال الانتقادات أو مجرد ما يقال أمامهم، حيث يشعرون بالرفض والنبذ من طرف الآخرين، فإحساسهم بالضيق والاحتقار عندما يكونون في جماعات يجعلهم يميلون أكثر إلى العزلة والانسحاب.

هذه المشاكل العلائقية تؤدي بهم إلى الشعور باضطهاد الآخرين لهم أي كل الناس يتكلمون عليهم وينبذونهم وكلّ هذا يعود أساسا إلى نقص الثقة في النفس والشعور باللاإستقرار واللاأمن النابع من امتلاكهم لأنا ضعيف لا يتمكن من الاستجابة والتكيف مع الآخرين.

* الشعور بالذنب **le sentiment de culpabilité** :

يشعر المكتئب كأنه ارتكب خطيئة في حق نفسه وفي حق الآخرين، هذا الشعور الذي يغرقه في الإحساس بالذنب وأن كلّ ما يعاني منه ويمرّ به ناتجا عما ارتكبه فالشعور بالندم والذنب ليس أمرا مرضيا إذا اعترف الفرد بما قام به أو بما سببه للآخر لكن ما هو غير عادي كما يبرزه الطبيب العقلي David Burns " الذنب الذي يتخلص في انغلاق الفرد على نفسه واستسلامه بأنه شخص سيء، هذا الشعور الملازم له يوقعه في الإحساس بألم مستمر وبالتالي تحطيم لذاته".

الفصل الثاني : السمات النفسية

* الأفكار السلبية **les pensées négatives** :

الأخصائيون النفسانيون يسمّون هذه الأفكار بالانحرافات أو التشويهات المعرفية (Distorsions cognitives)، حيث يرى المكتتب ويدرك كلّ الأشياء والمواضيع بطريقة سلبية يكتنفها الكثير من التشاؤم.

فهذا التشويه للواقع لا يعتبر فقط كعرض (symptôme)، لكن كذلك سببا (cause) للاكتئاب ويشكل عاملا أساسيا في خطورة وطول مدّة الحالة الاكتئابية.

* الأفكار الانتحارية **les pensées suicidaires** :

الأشخاص المصابين بالاكتئاب، غالبا ما يفكرون في وضع حدًا لحياتهم التي لم تعد مهمّة بالنسبة إليهم فالأفكار الانتحارية تصبح هي الشاغل الرئيسي لذهن المريض، حتى وإذا لم يتم هؤلاء بتطبيق هذه الأفكار أي المرور إلى الفعل الانتحاري.

ب. الأعراض البيولوجية **les symptômes d'ordre biologique**

- اضطرابات النوم **les troubles du sommeil** :

صعوبة النوم (insomnie d'endormissement) هي العرض البيولوجي الأساسي في الاكتئاب حيث يجد المريض صعوبة في النوم وإذا نام في أول الليل يستيقظ في

الفصل الثاني : السمات النفسية

وقت جد مبكر ولا يتمكن من العودة إلى النوم ثانية، ممّا يجعله يشعر في اليوم الموالي بالآلام شديدة في الرأس.

اضطرابات النوم يمكن أن تأخذ المسار التالي:

- **الاستيقاظ المبكر Réveils précoces**: عندما يستيقظ الفرد مباشرة بعد

النوم بدون أن يتوصل إلى العودة إلى النوم مرّة أخرى.

- **الأرق في وسط الليل Insomnies du milieu de la nuit**

عندما يستيقظ الفرد خلال الليل، فيعود إلى النوم مرّة ثانية ثم يستيقظ مرّة أخرى،

فهذا الاضطراب في النوم يجعله يشعر كأنّه لم ينام وأنّه جد متعب ومرهق.

- **النوم المفرط Hypersomnie**: ويتمثل في الإفراط في النوم (sommeil excessif).

- **اضطرابات الشهية les troubles de l'appétit**: تظهر هذه

الاضطرابات إمّا في فقدان الشهية والرغبة في الأكل ممّا يؤدي إلى فقدان في الوزن

ويعتبر هذا الاضطراب من العلامات الأساسية للاكتئاب من النوع البيولوجي

(dépression d'ordre biologique)، إمّا في الإفراط في الأكل ويعتبر

كاستجابة نفسيّة للفرد المكتئب الذي يأكل بدون أن يتوقف أو يصل إلى حد من

الإشباع ويظهر هذا الاضطراب نتيجة الشعور بالقلق والفراغ.

الفصل الثاني : السمات النفسية

- فقدان الرغبة الجنسيّة **la perte du désir sexuel**: ويظهر هذا

الاضطراب عند الحالات المتزوجة، حيث يفقد الزوجين الرغبة الجنسية وتظهر من

خلال انقطاع العادة الشهرية عند المرأة وعدم رغبتها في التعلق بزوجها جنسيا، حيث

لا تصبح تجد أية لذة من خلال الممارسة الجنسيّة، أمّا بالنسبة للرجل فيظهر

الاضطرابات في ضعفه وعجزه الجنسي.

هذا الاضطراب غالبا ما يؤدي بأحد الزوجين الذي يعاني منه إلى صراع عميق.

- **التعب ونقص الطاقة la fatigue et la baisse d'énergie**

التعب هو الإحساس الدائم الذي يشعر به المكتئب، فبالرغم من عدم قيامه بأي

نشاط فهو منهك فهذا التعب يكون نتيجة الصراع الداخلي الذي يعيشه ولا يتمكن

من الوصول إلى حله، الأمر الذي يؤدي به إلى فقدان طاقته وحيويته والعجز على

استثمارها في العالم الخارجي.

من خلال ما سبق تحديده من أعراض الاكتئاب يمكن تلخيصها فيما يلي:

◆ **المزاج**: تعاسة، اكتئاب، حزن، يأس.

◆ **الذاكرة**: مضطربة ولا يتذكر إلا الأمور الخاصة جدًا.

◆ **التفكير**: أفكار بطيئة، تكرار الأفكار التي يصرّح بها.

الفصل الثاني : السمات النفسية

◆ التركيز: صعوبة في التركيز وقلة الانتباه.

◆ الآراء: الشعور بالاضطهاد والذنب، لوم النفس، فقدان الأمل.

◆ الكلام: فترات الصمت كثيرة.

◆ النشاط: بطء في الحركة، هبوط وتهيج.

◆ السلوك: انسحابي، يفتقد للحيوية.

◆ النوم: مضطرب، قليل النوم، كثير الاستيقاظ.

◆ الشهية: فقدان الشهية أو الإفراز فيها.

الوزن: نقص الوزن أو الزيادة حسب الشهية

خلاصة :

للسمات النفسية اثر كبير على النتائج العملية و العلمية و المهنية للفرد و على وجه الخصوص المرأة فكلما كانت نفسية المرأة عالية و تشعر بمشاعر إيجابية كلما كانت انتاجيتها اكثر و بفعالية اكبر ، و هذا ما يحث على الاهتمام بالجانب النفسي لديها و العلم على راحتها النفسية في مختلف الجوانب .

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

تمهيد :

تعتبر المرأة عاملا مهما في الحياة فهي تقوم بالعديد المهام الموكلة اليها داخل المنزل كتربية الأولاد و الحرص على سلامتهم و أيضا الاعتناء بالعائلة من حيث النظافة و كذا هناك صنف اخر بالإضافة الى هذا تقوم بالعمل خارج المنزل و من بينهم المرأة العاملة في القطاع التربوي و التي سنتطرق اليها في هذا الفصل

3-1- مفهوم عمل المرأة العاملة:

هي تلك المرأة التي تتحمل مسؤولية مزدوجة في أدائها لمهمتين رئيسيتين في حياتها، فالأولى دور ربة البيت داخل أسرتها والثانية الخروج إلى العمل قصد تغطية حاجيات الأسرة. ويمكن تعريفها على أنها المرأة الأم التي تعمل خارج بيتها للحصول على أجر مادي لتوفير متطلبات الحياة بسبب تعقد مشاكلها ولمساعدة الزوج في تحقيق الأمن الاقتصادي للأسرة أو بسبب الترميل أو التعرض للطلاق وقد يكون عملها دواما كاملا أو نصف دوام فهي الآن متواجدة في جل الوظائف العامة

3-2- دوافع خروج المرأة لميدان العمل:

تزايد عدد النساء في مواقع العمل فتزايد عددهن في مواقع إدارية وقيادية مهمة وهذا راجع إلى تغيير الثقافة فقبل التطرق إلى هذا العنصر يجب أولا ضبط مفهوم العمل كي تتضح الرؤية بحيث يقصد بالعمل ما يعتبر منه يدويا أو بدنيا أو ذهنيا سواء كان العمل زراعيا أو تجاريا أو صناعيا، مهني أو غير مهني طالما سمحت به طاقة المرأة، فالفرد غير العامل هو إنسان فارغ الحياة ولذلك كان من الخطأ الفادح اعتبار المرأة مخلوق فارغ، والعمل بالنسبة للمرأة كما تقول الكاتبة

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

"فرانسو جيرو" ضرورة وليس تسلية، والعمل ليس علاجاً للمرض وإنما ضرورة حياة أو الحياة نفسها) .

3-2-1-الدوافع الاقتصادية:

لقد أثبتت الدراسات أن خروج المرأة للعمل كان الدافع إليه هو الحاجة الاقتصادية والمقصودة به حاجة المرأة الملحة، والشديدة لكسب قوتها بنفسها أو لحاجة أسرتها لدخلها ولقد تبين من استفتاء "بيدجون 1952" الذي أجرى على 1300 امرأة أن 71% من هذا يعملن من أجل مساعدة الأسرة (مصطفى، 2003)

ونظراً لما لهذا الدافع من أهمية كبيرة في تحقيق دخل الأسرة وضمان مستواها المعيشي عن طريق الحاجة إلى دخل المرأة والاعتماد عليه، لا يمكن التقليل من أهمية المادة بالنسبة لخروج المرأة للعمل، وخاصة إذا كانت طبقاً الاجتماعية منخفضة، وليس العمل من أجل الترف أو الهرب من الأدوار التقليدية داخل الأسرة الغنية .

3-2-2-دوافع ذاتية:

وذلك لتأكيد مكانة الذات والمكانة الاجتماعية، كذلك حب الظهور وتحقيق المنفعة الشخصية وهي دوافع أخرى لخروج المرأة لسوق العمل، وعليه الأسباب المختلفة، كالميل الشخصي والرغبة في تحقيق الذات والحاجة إلى تحسين المداخيل العائلية، وضرورة مساعدة الأسرة، باتت تدخل وبأعداد متزايدة إلى ميدان العمل المأجور كما أشار "فيشير" في دراسته إلى أن العديد من الأمهات اللاتي تخرجن من الكليات بنيويورك تبين أن نصف مجموعة اللاتي يعملن يشعرن بالملل والضجر أثناء وجودهن بالمنزل وأن خدمة الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أصبحت أعمالاً روتينية) .

3-2-3-الدوافع الاجتماعية:

تؤدي دوراً مهماً في تحفيز المرأة ودفعها نحو العمل، فخروجها للعمل دون تنسيق جيد ومتكامل مع المنزل بكل ما يحتاجه من رعاية تربية وحياة زوجية قد يؤدي إلى زعزعة الأسس التربوية

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

والأخلاقية عند الأبناء كذلك ازدياد المشاكل الزوجية حتى تصل الأمور أحيانا إلى التفكك الأسري، فالسعي وراء المادة والشهرة على حساب الصحة الأسرية يمكن أن تؤدي إلى تدهور العلاقات الأسرية إلى جانب سوء تربية الأطفال، فالواجب هو التنسيق الجيد والمتكامل بين المنزل والعمل وعدم الاتكال على الآخرين لتأثيره على عملية التكوين النفسي والاجتماعي على شخصية الأبناء. (الفتاح، 1984)

3-3- مجالات عمل المرأة:

العمل النسائي ذا أهمية كبيرة في إطار بناء المجتمع للنهوض بالنساء في شتى المجالات، وما نلاحظه أن الميدان التعليمي والصحي سيطرت عليه المرأة العاملة بشكل كبير، ولم يترك للرجل إلا القليل وينقسم عمل المرأة إلى نوعين هما:

-**العمل داخل المنزل:** أي أن العمل يكون ضمن أسرتها من حيث شؤون المنزل ومتطلباته وتربية الأبناء والعناية بالزوج وكل ما يتطلب من رعاية لشؤون الأسرة ومن الجدير بالذكر أن عمل المرأة في هذه الحالة يتم من دون أجر مادي.

-**العمل خارج المنزل:** ويقصد به العمل الذي تقوم به المرأة خارج المنزل ويكون مقابل أجر تتقاضاه نتيجة عملها خارج البيت). (كحلوت، 2011)

3-4- أدوار المرأة العاملة والضغط النفسي:

لقد تغير دور المرأة جذريا في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبئ الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر لمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الإعتيادية، أو في حالات الأزمات وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة إشباع الطموحات وأصبح البحث عن مكان آمن وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى المرأة والرجل. إذن عانت المرأة الكثير بقدر معاناة الرجل، فإذا كانت

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة والتحدث بصوت مسموع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الحيض، والتوترات، والصداع وحالات الانهيار بعد الولادة، وظهور أعراض سن اليأس ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطراب فقدان شهية الطعام، أو الشرهية... الخ. (عائشة، 2007)

3-5- أهمية عمل المرأة

لعمل المرأة أهمية كبيرة داخل الأسرة بصفة عامة وعلى أولادها وزوجها بصفة خاصة والمجتمع ككل وهي كالتالي:

3-5-1- من الناحية النفسية:

تمثل الأهمية النفسية للعمل بشكل عام، في تكوين الفرد بصورة ناجحة عن ذاته وتقديرها التقدير المناسب وتحقيق ذاته من خلال العمل والشعور بالسعادة والرضا عن نفسه وعن العمل والإحساس بالكفاءة والالتزام، وغيره من الواجبات، والإحساس بالإنجاز والمتعة والقيمة داخل المجتمع ومن هنا يمكننا أن نلمس الأهمية النفسية لعمل المرأة في النقاط التالية:

- تحاول المرأة بواسطة عملها فرض نفسها والشعور بكيانها الحر المستقل فالعمل يتيح لها تأكيد ذاتها وتجسيد مهاراتها وقدراتها وكسب المزيد من الاحترام والتقدير.

- العمل يجعل المرأة أكثر ثقة بنفسها، كما أنه يتيح إمكانية اكتساب مهارات وقدرات تجعلها أقدر على تحمل الأعمال المناط بها، بالإضافة إلى ارتقاء مستوى تعاملها مع الزملاء والرؤساء، وحتى أفراد الأسرة (مخلوف، 1993)

3-5-2- من الناحية الاقتصادية:

فتمثل الأهمية الاقتصادية لعمل المرأة في النقاط التالية:

- تحقيق العائد للأسرة، حيث تسهم المرأة بعملها في تحقيق عائد اقتصادي ومردود مادي يعود لمصلحة الأسرة، وذلك من أجل تغطية احتياجات هذه الأسرة

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

- العمل ينقل المرأة من فئة المستهلكين فقط، إلى فئة المستهلكين المنتجين، مما يعزز الاقتصاد القومي وينميّه، وبالتالي فإنّ عمل المرأة يعمل على التقليل من نسبة السكان الذين يعيشون كمستهلكين فقط.

- يساهم عمل المرأة في زيادة الدخل، وبالتالي زيادة تراكم رأس المال الضروري لإنجاح برامج التنمية، حيث أن مشاركة المرأة في العمل تتيح لها الكسب المشروع، وبالتالي زيادة دخل الأسرة والارتقاء بمستوى المعيشة وزيادة كل من الاستهلاك والادخار والعمالة وهذا ما يدفع بعجلة التنمية الاقتصادية للبلاد (المخزني، 1990)

3-5-3- من الناحية الاجتماعية:

يعتبر عمل المرأة في حد ذاته بمثابة قيمة اجتماعية، حيث يعمل على تعزيز شخصية المرأة من نضوج وتكامل كما أنّه يمكنها من التواصل والتفاعل والاحتكاك مع الآخرين بشكل أفضل، ويوفر لها

شروط المكانة الاجتماعية اللائقة به بوصفها عضو في المجتمع(1)

- عمل المرأة أدى إلى تغيير في أنماط العلاقات الإنسانية بين الرجل والمرأة، ومن تم تغيير في القيم التي تستند إليها هذه العلاقات.

- كما يعد عمل المرأة واجبا وطنيا لأنه يزيد من معدل النمو في المجتمع ويدعم بناء الأسرة ويعزز جوانبها الاقتصادية كما يحقق التكامل والتعاون الاجتماعي والاقتصادي بين الزوجين كما يساعد على التقدم في المجتمع والاستفادة من قدرات ومهارات المرأة (السعد، 2000)

خلاصة :

من خلال ما سبق نلاحظ ان المرأة العاملة في القطاع التربوي زاد من مسؤولياتها فبعدها كان يقتصر على شغل المنزل اصبح لديها شغل مزدوج مما يسبب لها بعض المشاكل النفسية و

الفصل الثالث : المرأة العاملة في القطاع التربوي

الاجتماعية لذا يجب عليها تنظيم وقتها و تخصيص فترات للراحة و استعادة النشاط و كذا فترات لممارسة الأنشطة الرياضية و بالاحص الترويجية منها .

خاتمة الباب الأول :

من خلال الباب الأول و الذي تضمن العديد من المعلومات الخاصة بعنوان " اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي " ، يمكننا القول ان النشاط البدني الترويحي يلعب دور مهم في تنمية مختلف خصائص الرماة النفسية من تطوير السمات الشخصية كالثقة بالنفس و ابعادها عن القلق و الاكتئاب و غيرها و لذا يجب على المرأة العاملة برجة حصص أنشطة ترويحية و لو قليلة في اسبوعها و عدم تركيزها على العمل المهني و فقط .

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

ينبغي في كل بحث علمي تحديد إطار منهجي يسير الباحث وفقه، حتى يضمن الدقة و المصدقية للنتائج التي يحصل عليها و منه تتحدد قيمة البحث، و عليه فعلى الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية حتى يتمكن من الوصول إلى نتائج دقيقة و صادقة و قابلة للتعميم. و في بحثنا سنتطرق إلى هذا الجانب بدءاً من الدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المتبع في الدراسة و يليه تحديد زمان و مكان الدراسة، و بعدها نتطرق إلى كيفية اختيار عينة البحث و أخيراً عرض الأدوات المستعملة في جمع البيانات ثم عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها .

الفصل الأول : منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

ستعرض في هذا الفصل الى للاجراءات التي قامنا بها لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تمثلت في اختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها، وفيما يأتي وصف لهذه الإجراءات .

1-منهج البحث :

اتبعنا في دراستنا الحالية المنهج الوصفي بحيث :

ينصب ضمن البحوث الوصفية التي تعتمد على الاطلاع على دراسات سابقة وإجراء دراسات استطلاعية حول الظاهرة من أجل الوصول إلى مختلف مكوناتها و "تتم بواسطة تجميع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة وتنظيمها وتحليلها. و من هنا اعتمدنا على المنهج الوصفي إن المنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الظاهرة، بل يتضمن تفسيراً للبيانات والنتائج المتوصل إليها ، الأمر الذي يساعد على فهم الظاهرة وإمكانية التنبؤ بحدوثها .

2-مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع دراستنا في الامراة العاملة في القطاع التربوي بلغ عددهم الكلي 120 فردا ولاية مستغانم

اما عينة الدراسة فتمثلت في 70 امراة عاملة و اختيرت بطريقة قصدية بحيث قسمت كما يلي :

- اساتذة التربية البدنية و الرياضية : بعدد 2 امراة عاملة .
- اساتذة المواد الاخرى : بعدد 47 امراة عاملة .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

• العاملين في الإدارة : 21 امرأة عاملة .

3-مجالات البحث :

3-1-المجال البشري :

تمت الدراسة على 120 امرأة عاملة بالقطاع التربوي من كل الاعمار .

3-2-المجال الزمني :

تجسدت الفترة الزمنية الخاصة بعمل المذكرة ما بين شهر ديسمبر 2021 الى غاية شهر ماي 2022 و ذلك بداية بالتعريف بالبحث و الدراسة النظرية التي تضمنت الرصيد العربي لمتغيرات الدراسة ، و وصولا الى اعداد الاستبيان المستخدم الذي تمثل في مقياسي القلق و الاكتئاب الى غاية التوصل الى نتائج علمية و خلاصة عامة .

3-3-المجال المكاني :

تجسد مجالنا المكاني في عدة مؤسسات و هي كالآتي :

▪ متوسطة قدور بالعربي دائرة سيدي علي ولاية مستغانم .

▪ ثانوية مفتاح أبو بكر دائرة سيدي علي ولاية مستغانم

4-متغيرات البحث :

لكل دراسة علمية متغيرات توضح ملاحظها و اتجاه نتائجها العلمية و دراستنا كذلك احتوت على متغيرات و هي كالآتي :

*المتغيرات المستقلة : الأنشطة الترويجية

*المتغيرات التابعة : السمات النفسية ، المرأة العاملة في القطاع التربوي

5-أدوات البحث :

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

و قد اعتمدنا على الأداة التالية في دراستنا الحالية :

- اختبار بيك للاكتئاب هو مقياس يستعمل لقياس مدى شدة وعمق الاكتئاب ولقد تم وضعه من طرف أرون بيك وقام بترجمته ونشره الدكتور إبراهيم عبد الستار يتكون اختبار بيك من 21 بندا ، وكل بند يحتوي على عدة فقرات لتعكس مدى شدة الأعراض الاكتئابية ، وكل بند منقط من (0 الى 3) ماعدا بعض البنود التي تحتوي علي 05 فقرات مثل 01 / 02 / 04 / 05 / 06 / 07 / 09 و الجدول التالي يوضح الاجابات و درجاتها

الجدول رقم 01 : يبين درجات الاجابة لاختبار الاكتئاب

المقياس	العلامات الكلية	الدلالة
الاكتئاب	من 0 الى 11	اكتئاب ادني
	من 12 الى 19	اكتئاب خفيف
	من 20 الى 27	اكتئاب متوسط
	من 28 الى 63	اكتئاب شديد

- مقياس القلق ، يصلح هذا المقياس لقياس القلق في جميع المراحل العمرية، وقد صممه " محمد حسن علاوي ، وقد تم تطبيقه على عينة البحث ببحث :

ويتضمن مقياس القلق (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة .

البعد الأول: بعد معرفي و الذي تضمن العبارات : 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 .

البعد الثاني: بعد بدني و الذي تضمن العبارات : 16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

البعد الثالث: سهولة الانفعال و الذي تضمن العبارات : 31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45

6-الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الاحتكاك بميدان الدراسة، و الكشف عن مدى صدق و ثبات أدوات القياس . في بحثنا هذا قمنا بزيارة عدة مؤسسات و ذلك قصد تطبيق المقياس على عينة الدراسة و معرفة جميع خصائصه .

6-1-الثبات:

بجيث يعد الاختبار و المقياس ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الظروف.

استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، بجيث يهدف إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة في الاختبار. وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 12 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت) و هذا من اجل مصداقية علمية أكثر للنتائج

المقاييس	معامل الثبات	القيمة الجدولية "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الاكتئاب	0.53	0.51	0.05	09
القلق	0.57			

الجدول رقم 02 : يمثل معامل الثبات لمقاييس الدراسة

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تحليل معامل الثبات :

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن معامل الثبات لمقياس الاكتئاب بلغ 0.53 و بلغ لدى مقياس القلق 0.57 و هي أكبر من "ر" الجدولية والتي بلغت 0.51 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09. و منه المقياسين المستعملين يتميزان بخاصية الثبات .

6-2-الصدق:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. يشير صدق الاختبار أو المقياس إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، و للتأكد من صدق المقياس استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . و النتائج مبينة في الجدول رقم 03

المقاييس	معامل الصدق	القيمة الجدولية "ر"	درجة الحرية
الاكتئاب	0.72	0.51	09
القلق	0.75		

الجدول رقم 03 : يمثل معامل الصدق لمقياسي الدراسة

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

-تحليل معامل الصدق :

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن معامل الصدق لمقياس الاكتئاب بلغ 0.72 و بلغ لدى مقياس القلق 0.75 و هي قيمة أكبر من " ر" الجدولية والتي بلغت 0.51 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 و بالتالي فانهم يتميزون بالصدق .

6-3-الموضوعية :

بما ان المقياسين المستعملين في الدراسة خضعا لكل من التحليلات البيانية الخاصة بمعاملات الثبات و أيضا معاملات الصدق لكل عباراتهم و لأنه مناسب لعينة الدراسة المختارة ،لذا فهو يتصف بالموضوعية .

7-الوسائل الإحصائية :

من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة فقد استخدمنا الأدوات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث \bar{x} :المتوسط الحسابي .

$\sum xi$:مجموع القيم .

n:عدد أفراد العينة .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum(Y - \bar{Y})^2}{n}}$$

S: الانحراف المعياري

($\bar{Y} - Y^2$): مربع انحراف القيم عن متوسطها الحسابي .

n: عدد أفراد العينة .

* معامل الارتباط بيرسون :

$$* r = \left(\frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}} \right)$$

r : معامل الارتباط.

n : عدد أفراد العينة.

X : مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي .

Y : مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي

* ت. ستودنت :

* المعادلة:

$$T(2) = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2 \times n_1 + s_2^2 \times n_2}{n_1 + n_2 - 2} \right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

(مصطفى حسين، 1999)

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

8- صعوبات البحث :

هناك بعض الصعوبات التي اعترضت طريق بحثنا و من بينها ما يلي :

- البحث عن المقاييس المناسبة و المتناسقة مع الفرضيات اخذ وقتنا و مجهودا
- صعوبة التنقل من اجل استكمال الإجراءات الميدانية للدراسة
- صعوبة إيجاد جميع افراد العينة في وقت واحد مما أضاف وقتا للبحث .

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في الفصل يتأكد لنا يقينا ان المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي و كذا عينتها و المقاييس و الذي ركز على بعض من السمات النفسية (الاكتئاب و القلق) ، و عدة عناصر أخرى و بالتالي احطنا بكل ما يخص الإجراءات المنهجية للدراسة و هذا بغية المواصلة في جمع النتائج و تحليلها في الفصل القادم .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

بعدها تطرقنا الى المنهجية الخاصة بالدراسة و إجراءاتها الميدانية ،نحن الان بصدد تناول فصل عرض النتائج في جداول و تحليلها و ايضاحها في اشكال بيانية ،بحيث أولا سنقوم بعرض نتائج مقياس الاكتئاب ،و بعدها عرض النتائج الخاصة بمقياس القلق ،ثم الخروج بالاستنتاجات العامة ليتم مناقشة هذه النتائج و مقابلتها بالفرضيات ،ثم نصل الى الخلاصة العامة ،لينتهي بطرح مجموعة من التوصيات و الاقتراحات و هذا لمعالجة النقائص و التوسع أكثر في هذا النوع من الدراسات .

أولا : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

**عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،أكثر من 5 سنوات)

الجدول رقم 04 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (الاكتئاب)

لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات .

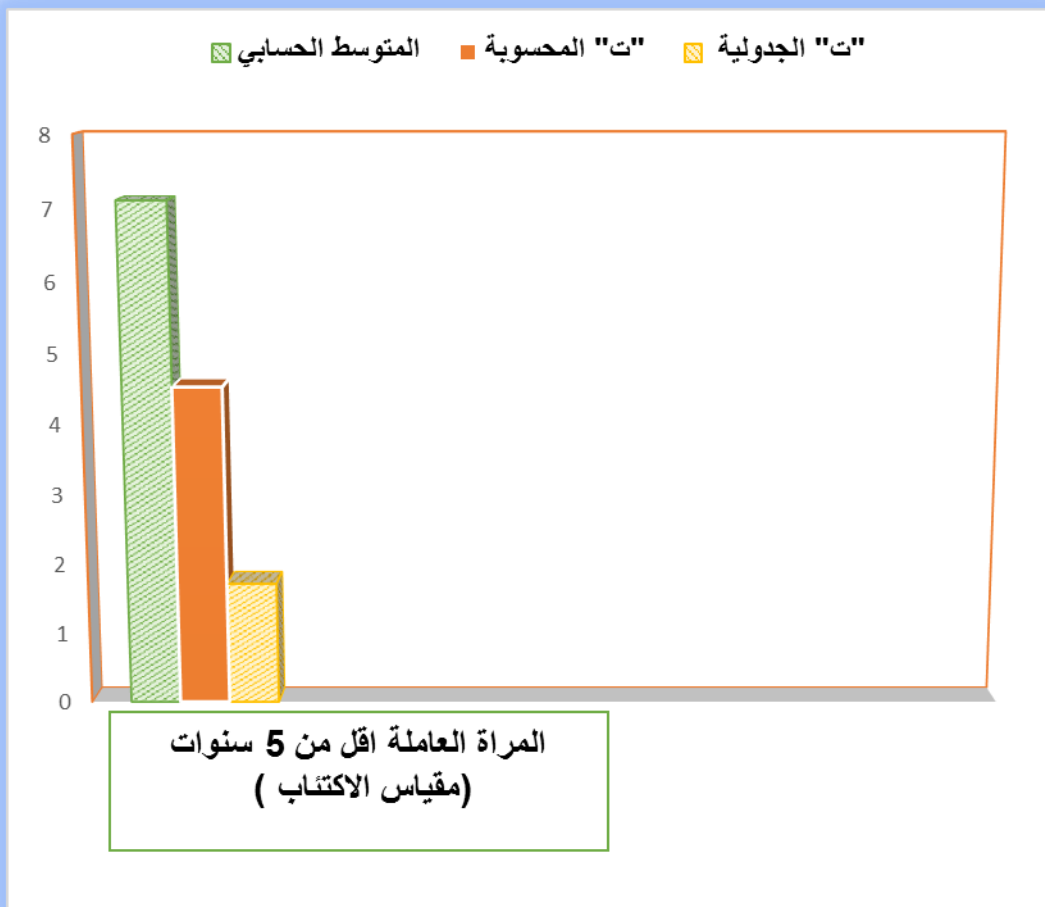
المقياس	العينة	المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات			
		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة	
الاكتئاب	م. حسابي	69	0.05	دال	7.1
	ا. معياري				1.19
	ت. المحسوبة				4.52
	ت. الجدولية				1.72

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 04 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس الاكتئاب 7.1 بانحراف معياري قدر ب 1.19 و بلغت "ت" المحسوبة 4.52 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا أي ان المرأة العاملة التي لم تتجاوز 5 سنوات من العمل تعاني من الاكتئاب لكن بدرجة خفيفة نظرا للمدة الزمنية القصيرة في الممارسة المهنية .



الشكل رقم 01 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس الاكتئاب

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم 05 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (الاكتئاب) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات .

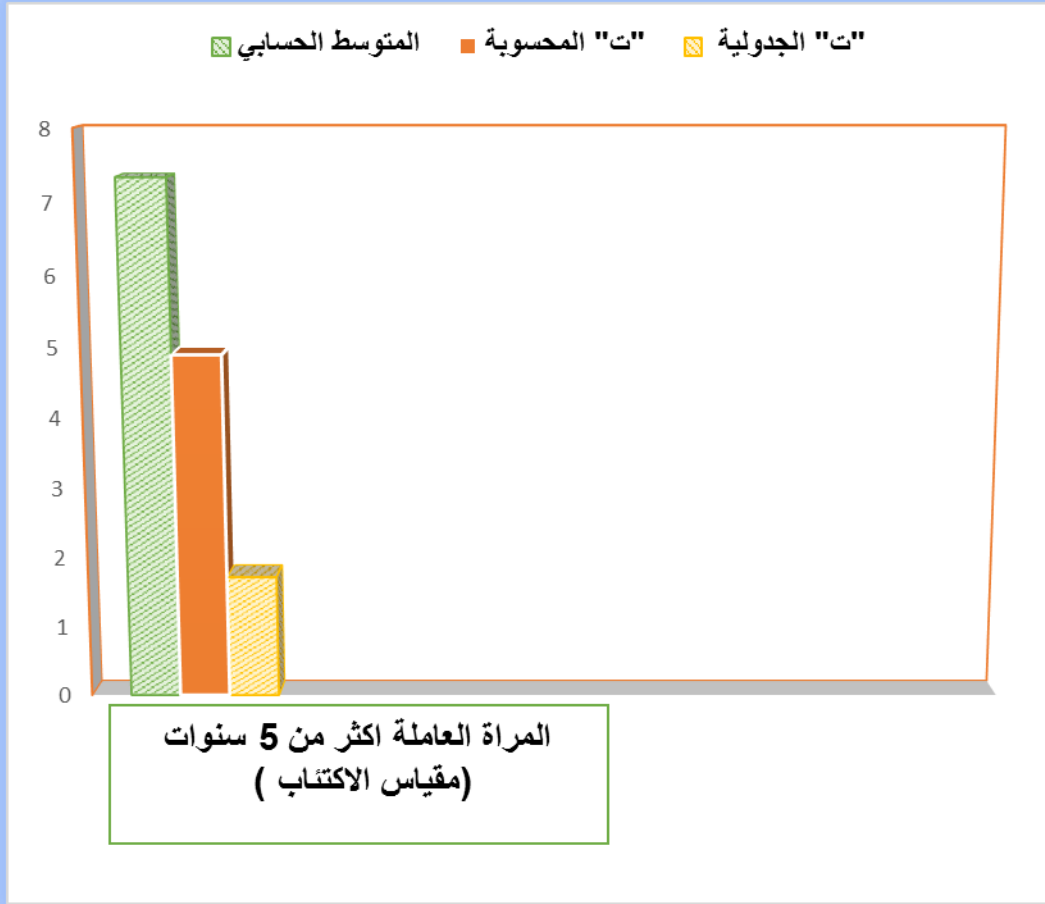
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات	العينة	
				المقياس	
دال	0.05	69	7.33	م.حسابي	الاكتئاب
			1.57	ا.معياري	
			4.88	ت.المحسوبة	
			1.67	ت.الجدولية	

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 05 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس الاكتئاب 7.33 بانحراف معياري قدر ب 1.57 و بلغت "ت" المحسوبة 4.88 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا . و ان المرأة العاملة و التي مر عليه اكثر من 5 سنوات تعاني من الاكتئاب بعكس المرأة العاملة التي بلغت مدة عملها اقل من 5 سنوات لا زالت تتمتع بالحماس اتجاه العمل و الممارسات المهنية و ان للنشاط الترويجي دور في التقليل من هذه السمة النفسية (الاكتئاب) و التي تعتبر خطر على الفرد و سلامته العقلية و ايضا خطر على النتائج المتوقعة من المهنة التعليمية او الادارية او غيرها .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 02 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس الاكثاب

الجدول رقم 06 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (القلق) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

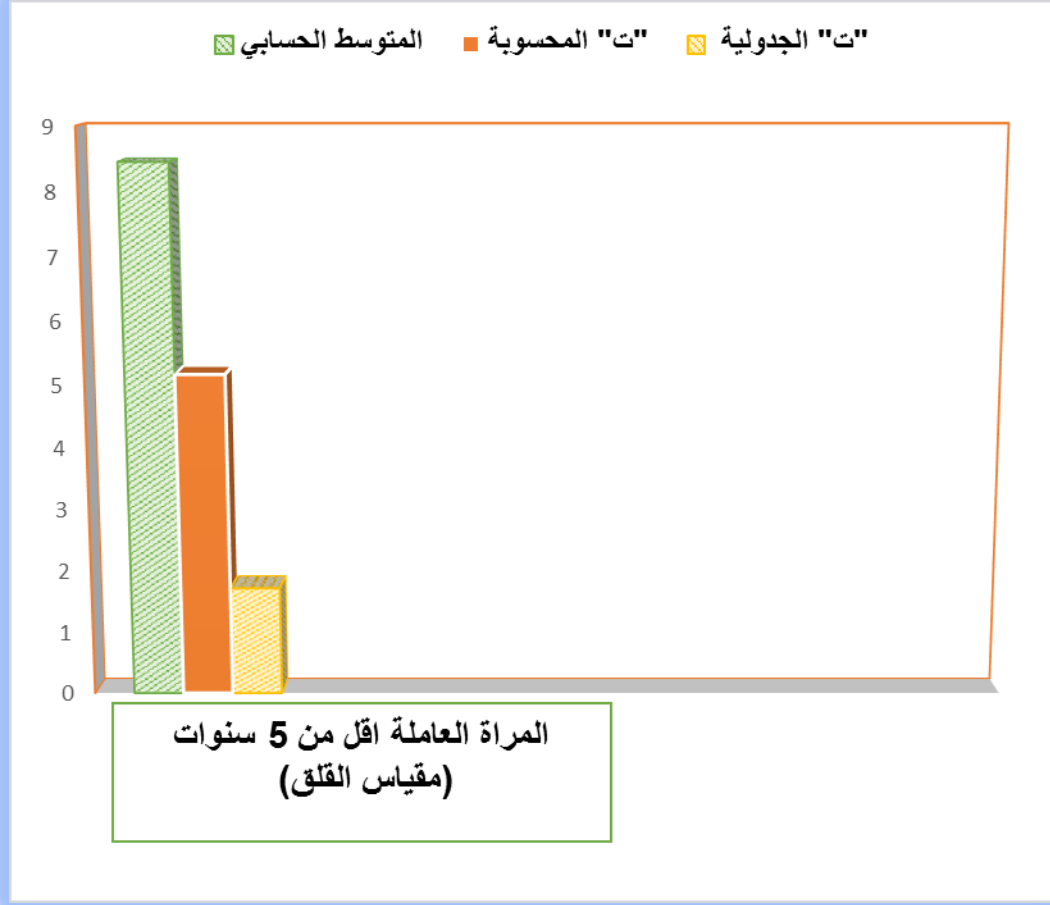
المقياس	العينة	المرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات		
		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القلق	م.حسابي	69	0.05	دال
	ا.معياري			
	ت.المحسوبة			
	ت.الجدولية			

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 06 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس القلق 8.45 بانحراف معياري قدر ب 1.78 و بلغت "ت" المحسوبة 5.15 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا و تفسير هذه النتائج يلاحظ في ان المرأة العاملة تعاني من بداية ظهور القلق و حتى ان كانت حديثة العمل أي اقل من 5 سنوات . مما يجب على العاملين لفت الانتباه لهذه السمة النفسية و الحد منها عند بدايتها و ليس في النهاية و تفاقم درجاتها و تأثيراتها السلبية .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 03 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اقل من 5 سنوات في مقياس القلق

الجدول رقم 07 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية (القلق) لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

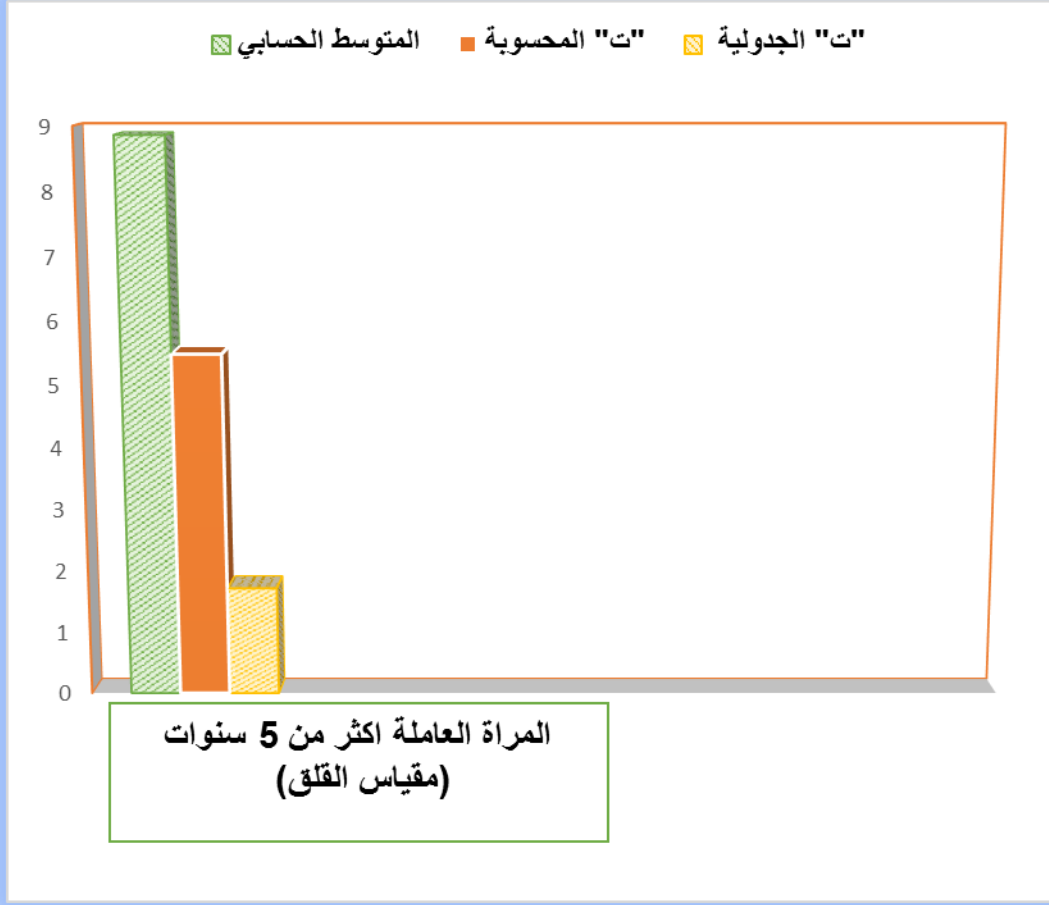
المقياس	العينة	المرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات		
		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القلق	م.حسابي	69	0.05	دال
	ا.معياري			
	ت.المحسوبة			
	ت.الجدولية			

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 07 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس القلق 8.86 بانحراف معياري قدر ب 1.89 و بلغت "ت" المحسوبة 5.47 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا و هذا يدل على ان المرأة العاملة في القطاع التربوي تعاني من سمة القلق بشكل واضح بعد مرورها على عتبة 5 سنوات من الخدمة نظرا للروتين اليومي و الضغوط المصاحبة للعمل و من هنا يأتي دور الانشطة الترويجية في تغيير الانفعالات و الحالة النفسية للمرأة و الحفاظ على طاقتها و قدرتها و امكانياتها اتجاه العمل و المجتمع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 04 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي اكثر من 5 سنوات في مقياس القلق

****عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويجية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ،اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة)

الجدول رقم 08 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي لاساتذة التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

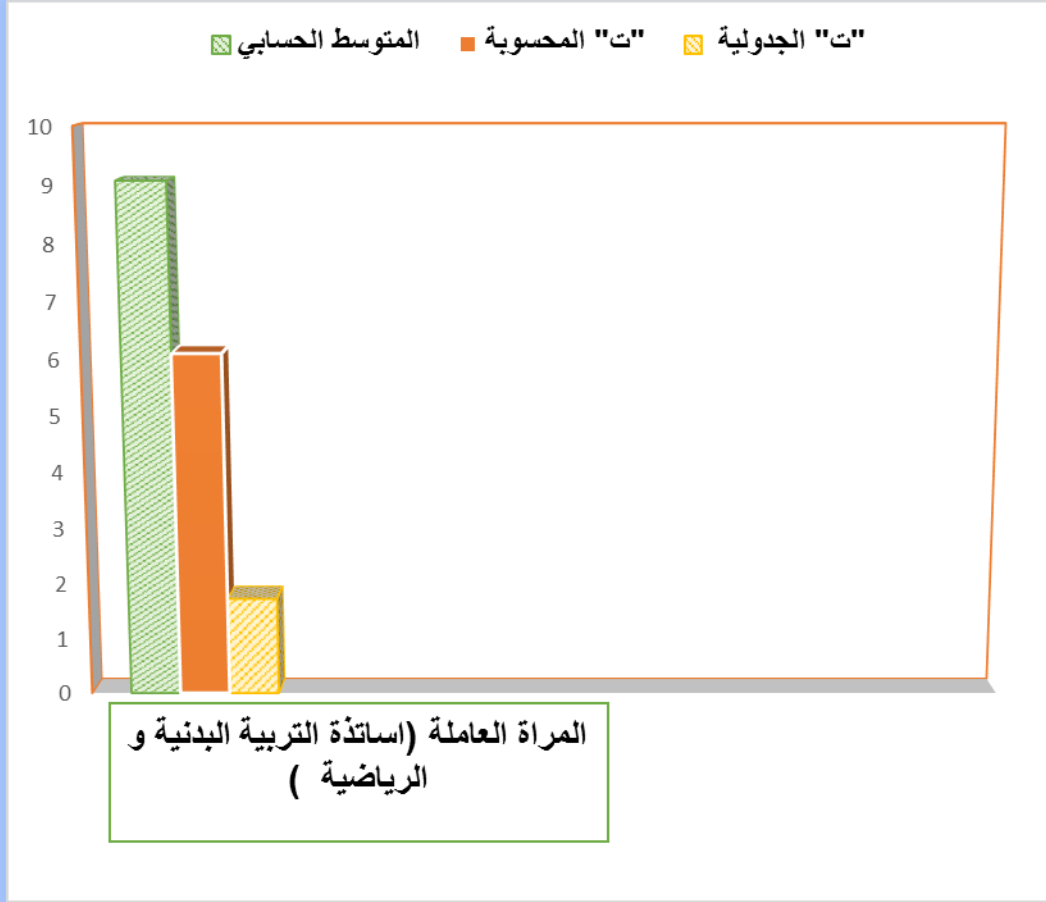
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اساتذة التربية البدنية و الرياضية	العينة	
				المقياس	
دال	0.05	69	9.07	م.حسابي	(القلق، الاكتئاب)
			1.93	ا.معياري	
			6.09	ت.المحسوبة	
			1.67	ت.الجدولية	

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 08 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي لاساتذة التربية البدنية و الرياضية في مقياس (القلق ، الاكتئاب) 9.07 بانحراف معياري قدر ب 1.93 و بلغت "ت" المحسوبة 6.09 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا . و ان المرأة التي تعمل كاستاذة تربية بدنية و رياضية تعاني من سمة القلق و الاكتئاب و هذا للضغوط المتنوعة ضمن الحصة و الحركة الكثيرة للتلاميذ و نشاطهم الكبيرة فبالتركيز هي تبذل جهد كبير في انجاح العملية التعليمية .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 05 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي (اساتذة التربية البدنية و الرياضية)

الجدول رقم 09 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي اساتذة المواد الاخرى .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اساتذة المواد الاخرى	العينة	
				المقياس	
دال	0.05	69	9.29	م.حسابي	(القلق، الاكتئاب)
			1.79	ا.معياري	
			6.72	ت.المحسوبة	
			1.67	ت.الجدولية	

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 09 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي لاساتذة المواد الاخرى في مقياس

(القلق ، الاكتئاب) 9.29 بانحراف معياري قدر ب 1.97 و بلغت "ت"

المحسوبة 6.72 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و

مستوى دلالة 0.05 أي ان الفرق دال احصائيا . و ان المرأة العاملة كاستاذة لمختلف

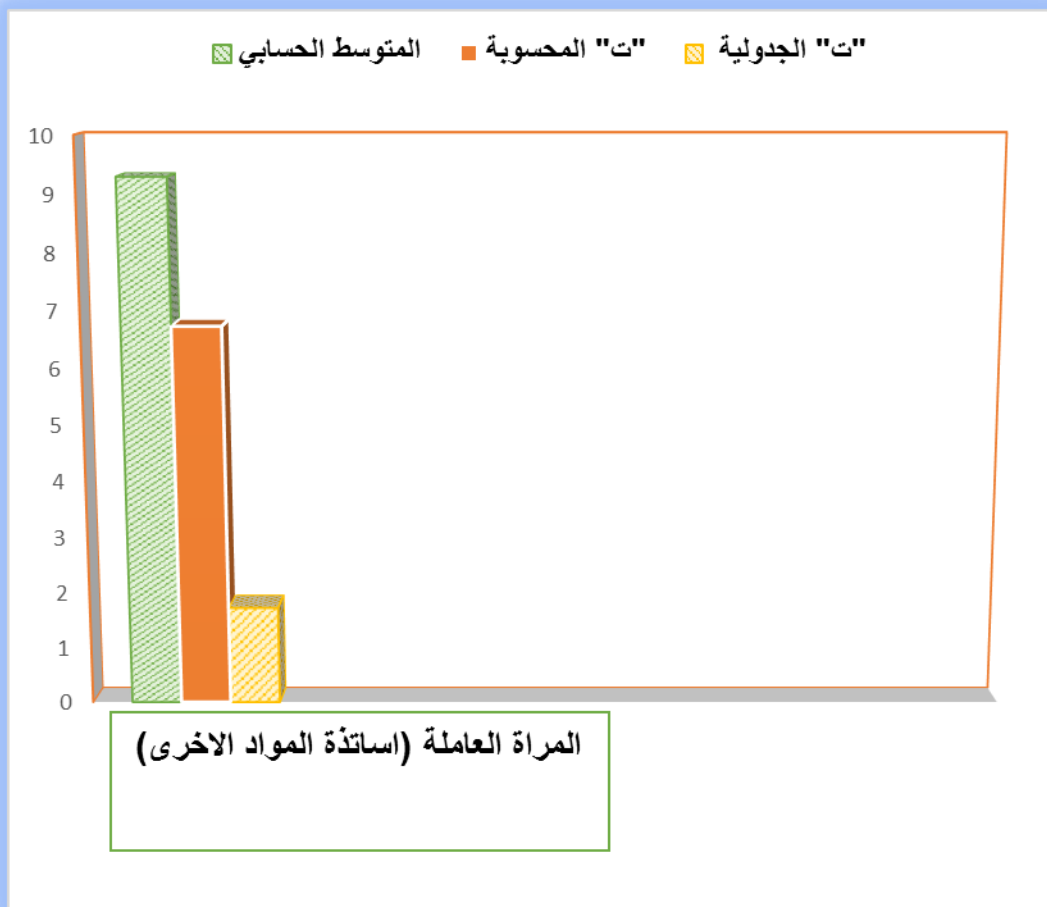
المواد الاكاديمية في المؤسسة التعليمية (كالرياضيات و الفيزياء و العلوم و غيرها ..)

تعاني من الاكتئاب و القلق و هذا بدرجة اكبر من استاذة التربية البدنية و الرياضية و

يعود الى القسم المغلق و الشرح المتكرر في بيئة صعبة نوعا ما عن البيئة التي يعمل فيها

المتخصصون في التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 06 : يوضح المتوسط الحسائي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمراة العاملة في القطاع التربوي (اساتذة المواد الاخرى)

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم 10 : يبين دلالة الفروق الاحصائية في بعض السمات النفسية لدى المرأة

العاملة في القطاع التربوي العاملين في الادارة .

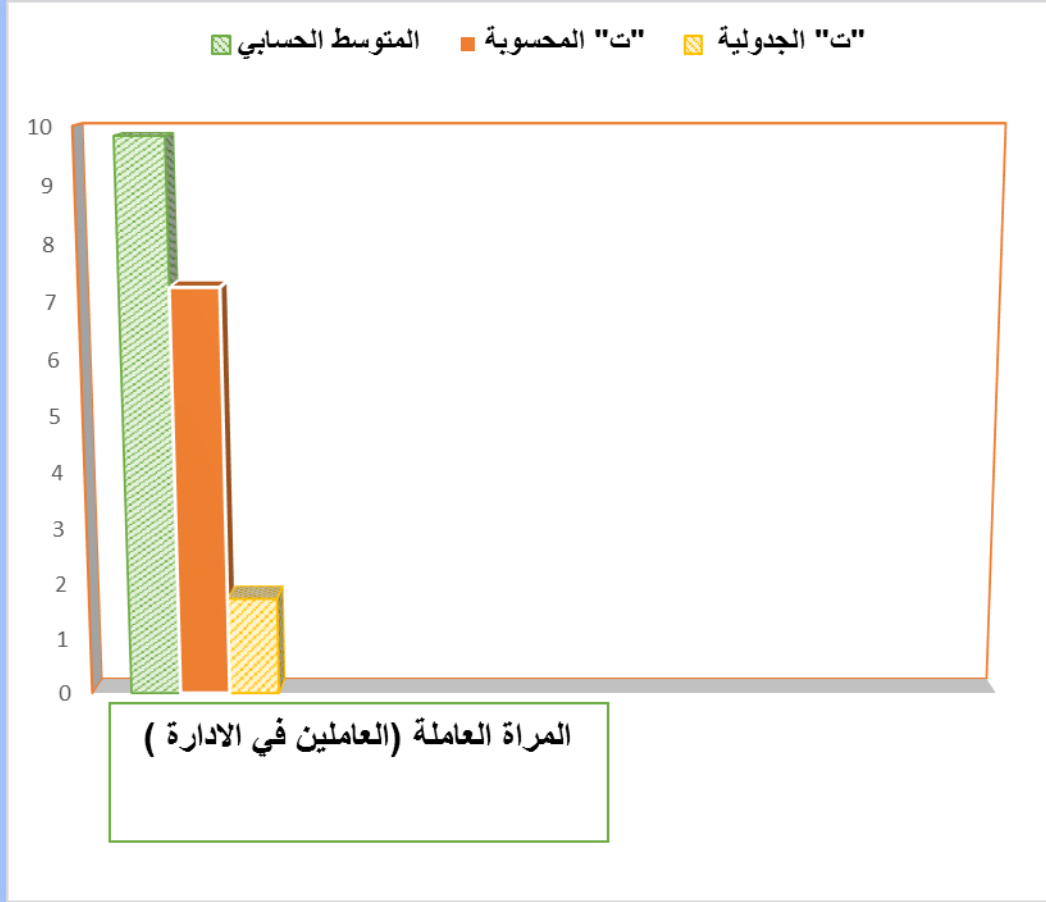
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العاملين في الادارة	العينة	
				المقياس	
دال	0.05	69	9.83	م.حسابي	(القلق، الاكتئاب)
			2.02	ا.معياري	
			7.24	ت.المحسوبة	
			1.67	ت.الجدولية	

تحليل و تفسير النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 10 اعلاه ما يلي :

بلغ المتوسط الحسابي للمرأة العاملة في القطاع التربوي للعاملين في الادارة في مقياس (القلق ، الاكتئاب) 9.83 بانحراف معياري قدر ب 2.02 و بلغت "ت" المحسوبة 7.24 و هي قيمة اكبر من "ت" الجدولية و هذا عند درجة حرية 69 و مستوى دلالة 0.05 أي انا الفرق دال احصائيا . و نفس النتائج الحالية بان العاملين في الادارة يسرون جميع العمليات التي تحدث في المؤسسة و هذا ما يحدث ضغط كبير جدا على نفسياتهم و هذا ما لاحظناه من خلال النتائج و معاناتهم من الاكتئاب الذي يعاني فيه الشخص من الحزن والمشاعر السلبية لفترات طويلة، وفقدان الحماس وعدم الاكتراث. وتصادفه مشاعر القلق والحزن والتشاؤم والذنب و ضيق في الصدر مع انعدام وجود هدف للحياة، مما يجعل الفرد يفقد الواقع و يجد من مختلف قدراته .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل رقم 07 : يوضح المتوسط الحسابي و "ت" المحسوبة و الجدولية للمرأة العاملة في القطاع التربوي (العاملين في الادارة)

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مقابلة النتائج بالفرضيات :

تعتبر السمات النفسية من اهم السمات لدى الفرد و قد حرصنا من خلال الفرضيات على التنوع من هذه السمات و دراستها أيضا على عينة متنوعة الخصائص بحيث :

الفرضية الأولى :

أظهرت نتائج الفرضية الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ،اكثر من 5 سنوات)

فمن خلال جمعنا لنتائج عبارات مقياس الاكتئاب و القلق و الموزع على عينة الدراسة و تحليلها و مناقشتها فاننا وجدنا ان هناك فرق احصائي لصالح المرأة العاملة الأكثر خبرة و التي تفوق 5 سنوات من العمل في الميدان و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى

وهذا ما اكده بشير حسام في دراسته 2006 : بعنوان: اهمية ممارسة انشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا. " بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على اثبات ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي المعوق حركيا،. وتوصل الباحث الى ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة ستساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة في النفس هذا من جهة ومن جهة اخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع المعوق من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة في النفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات ،

و كذا دراسة بن لكبير محمد 2015 : بعنوان آثار العمل الليلي على المرأة العاملة بالقطاع الصحي و يتم التركيز على الآثار الاجتماعية والصحية والمهنية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

وانطلق من إشكالية التالية ما هي آثار العمل الليلي على المرأة العاملة في المؤسسة العمومية الإستشفائية بأدرار؟ ، و توصلت الدراسة الى ان العمل الليلي له آثار كبيرة على المرأة العاملة بالقطاع الصحي من خلال النقاط التالية: اولاً: ان احتياجات ابناء العاملات وازواجهن تآثر على ادائهن لعملهن بالمستشفى وكذا تأثيره على تنشئة الابناء ثانياً: ان العمل بالمستشفى يمثل ازدواجاً في أدوارهن بين المنزل والعمل ثالثاً: ان العمل الليلي يشعرهن بالعزلة عن باقي افراد المجتمع وان نسبة كبيرة من العاملات لسن على معرفة بقوانين وانظمة العمل بالمستشفى رابعاً: ان من المعوقات التي تواجه المرأة في الالتحاق بالعمل بالمستشفى العمل الليلي ناهي عن ما يخلف العمل من آثار على الصحة العامة من اضطرابات في النوم والهضم اضافة الى التعب وبعاً الامراض السيكوسوماتية والانعكاسات النفسية بالإضافة الى كل هذه التأثيرات هناك تأثيرات مهنية حية جعل العمل الليلي امرأة العاملة ليلاً تشعر بالاغتراب الوظيفي بعيدة عن ما يحدث داخل المؤسسة الاستشفائية جاهلة لحقوقها وكثرة غيابها وتاخرها على دوام العمل

الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لآثر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ،اساتذة المواد الاخرى ،العاملين في الادارة) فمن خلال تحليلنا للنتائج الاحصائية من متوسطات حسابية و "ت" ستودنت المحسوبة و مقارنتها بالجدولية فاننا توصلنا الى ان هناك فروق ما بين الفئات الثلاثة المرأة العاملة كاستاذة تربية بدنية و رياضية و المرأة العاملة كاستاذة للمواد الاخرى و المرأة العاملة في الادارة و هذا كله في القطاع التربوي مما يظهر الاهمية الكبيرة لممارسة الانشطة الترويحية لجميع هذه الفروع و لو بنسب مختلفة مما يدعوا الى الممارسة الرياضية الترويحية أكثر و هذا للابتعاد عن ضغوط العمل و استرجاع الطاقات البدنية و النفسية على وجه الخصوص للعطاء في المجال التعليمي أكثر .

و هذا ما تتوافق معه دراسة ليندا كانيفيلد: 1981 عن "علاقة عمل المرأة بالاكنتاب وصحتها النفسية ". وقد توصلت الدراسة إلى:

- معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط النفسية.
- الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

في مهنة واحدة.

- دعم الزوج لزوجته يقلل من تعرضها للضيق الانفعالي، والصراعات الداخلية.
- تتعرض الأمهات العاملات للاستجابة الاكتئابية عند عملهن طوال الوقت
دفعتنا هذه الدراسة لتناول فئة النساء دون الرجال، بحيث أسفرت نتائجها على الأمهات
العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج، رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة
واحدة، إذ نجد النساء يعانين من آثار سلبية نتيجة عملهن، في حين نجد أن الرجال تنخفض
معاناتهم، بالرغم من اشتغالهم في بيئة واحدة، وهذا يبين لنا تعدد أدوار المرأة العاملة، فالرجل
ينتهي عمله، بمجرد خروجه من بيئة العمل، في حين المرأة تبدأ دوريتها الثانية بخروجها من
العمل وعودتها للمنزل

و ايضا دراسة جودي ترخمان :2008

أجرى هذا الباحث دراسة عن "المرأة العاملة ومعاناتها النفسية والجسمية بالمقارنة

برية المنزل من خلال متغيرات: الطبقة الاجتماعية، الجنس"

وكانت أهم النتائج المتعلقة بموضوع البحث الحالي هي ما يلي:

- توجد فروق بين الزوجات العاملات والأزواج، في مستوى المعاناة النفسية، لصالح
الزوجات العاملات.

- العاملات المتزوجات أكثر معاناة نفسية من غير متزوجات، مما يشير لحجم الضغوط التي تعاني
منها المرأة العاملة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الخلاصة العامة :

للأنشطة الترويجية أثر كبير على صحة الجسد البدنية و كذا النفسية فممارسة هذا النشاط بشكل منتظم يمكن الفرد من التحكم في انفعالاته و اخضاعها لسيطرته و استقرارها و تلائمها مع مثيراتها ، و ينمي ثقته بنفسه ، و قدرته على تحمل المسؤولية كما يجب و اتخاذ القرارات السليمة و الثابتة في مختلف المواقف التي تواجهه و التي يمر بها في حياته الاجتماعية و المهنية و الشخصية ، إضافة الى ان هذا النشاط يساعد على تجاوز المشاعر السلبية كالتوتر و القلق و الاكتئاب و الياس و الاستسلام .

فهذه المشاعر تعتبر كعائق في طريق الإنجاز و الوصول الى الأهداف المرجوة و من ابرز هذه المشاعر الاكتئاب و القلق و اللذان يعتبران كمشاعر قوية تؤدي الى الفشل اذا لم يتمكن الفرد من تجاوزها و التغلب عليها و الأخص لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي و التي لها العديد من المهام التي تقوم بها يوميا .

و في خاتمة هذا البحث فاننا وجدنا ان لممارسة الأنشطة الترويجية أثر على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ، و انطلاقا من هنا يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويجية لدى المرأة من خلال توفير لها الدعم الكافي و الوقت و المرافق المساعدة .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

التوصيات و الاقتراحات :

من خلال الأهداف الموضحة في الدراسة و النتائج المتحصل عليها من

التحليلات الإحصائية فيمكن طرح بعض التوصيات و الاقتراحات كالآتي :

■ ضرورة الاهتمام بالنشاط الترويحي و ممارسته بشكل أكبر للعاملين في

القطاع التربوي

■ توفير المرافق و الهياكل الرياضية المساعدة لممارسة المرأة العاملة للنشاط

الترويحي

■ برجة أوقات زمنية محددة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و تنظيم

العاملين في القطاع التربوي بالافواج و حسب الرغبات .

■ التنسيق ما بين الإدارات في المؤسسات التربوية للقيام بمنافسات و

مسابقات تحفيزية للنساء العاملات في القطاع التربوي .

■ تقديم الدعم المعنوي للمرأة العاملة في القطاع التربوي مهما كانت

خبرتها لممارسة الأنشطة الترويحية .

■ القيام بدراسات مشابهة عن الأنشطة الترويحية و علاقتها بسمات

نفسية أخرى لعينات متباعدة .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع :

- أحمد محمد السعد. (2000). المرأة وقوة العمل من منظور إسلامي . الأردن : مجلة البحوث والدراسات.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2001). الاجتماع الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أسامة رياض. (2001). رياضة المعاقين-الأسس الطبية والرياضية.
- الخوري، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة المعرفة.
- الزيود الزيود ص 8. (2002). الشباب و القيم في عالم المتغير. الأردن: دار الشروق.
- السيد أحمد المخزني. (1990). الأثر السيكولوجي والتربوي لعمل المرأة على شخصية الطفل العربي . السعودية : مجلة رسالة الخليج العربي.
- أماني حمدي شحادة كحلوت. (2011). رسالة ماجستير في علم النفس. فلسطين: رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية.
- أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضة ص20. القاهرة : دار الفكر العربي.
- باهي مصطفى حسين. (1999). الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث (الإصدار ط 01). مصر : مركز الكتاب للنشر.
- بوبكر عائشة. (2007). العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة العاملة. جامعة منتوري، قسنطينة: مذكرة تخرج ماجستير علم النفس عمل وتنظيم.
- تهابي عبد السلام. (2001). 104. (تهابي عبد السلام، المحرر)

المصادر و المراجع

- جورج فريدمان، بيار نافيل. (1985). رسالة في سوسولوجيا العمل الجزء الأول. بيروت، منشورات عويدات: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حذام محمد ضياء القزويني. (بلا تاريخ). التربية الترويحية.
- حسن محمود محمد 2000 نقلا عن صياد الحاج. (2013). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري رسالة ماجستير. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- د/ أحمد بن قلاوز. (2012). البرمجة الترويحية. مستغانم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.
- رمضان سالم النجار. (2009). التعليم الثانوي المعاصر. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- زينب مخلوف. (1993). تفضل الحياة المهنية والعائلية لدى المرأة. بيروت.
- طافش، أسعد أحمد. (2006). السمات الشخصية المميزة للأطفال المصابين بمرض الثلاثسيميا وعلاقتها ببعض المتغيرات. غزة، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- عبد الله غانم. (2005). السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الاساسية في المدارس الحكومية. نابلس: رسالة جامعية جامعة النجاح الوطنية.
- عطيات محمد خطاب. (1982). أوقات الفراغ والترويح (الإصدار 3). القاهرة: دار المعارف.
- عطيات محمد خطاب. (1982). أوقات الفراغ والترويح. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- عوفي مصطفى. (2003). خروج المرأة ميدان العمل وأثره على التماسك الأسري نجلة العلوم الإنسانية. الجزائر: جامعة قسنطينة.

المصادر و المراجع

- عيسى بن صديق. (2 1 مارس 2000). من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى. - الجزائر: الملتقى الدولي الثالث.
- ف عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. مصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.
- كاميليا عبد الفتاح. (1984). سيكولوجية المرأة العاملة. بيروت : دار النهضة العربية.
- محمد ابراهيم شحاته. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي ص 91. القاهرة: دار المعارف ط1.
- محمد حسن علاوي. (2007). سيكولوجية التدريب و المنافسة. دار المعارف ط7.
- محمد ضياء القزويني. (1990). الانشطة البدنية و ممارستها في المدرسة و خارجها . مصر .
- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية.
- محمد عبد الظاهر طيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- محمد، طه عبد الرحيم تھاني عبد السلام. (1998). دراسات في الترويح.
- محمود اسماعيل طلبة. (2010). سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ. القاهرة: إسلاميك جرافيك.
- نقلا عن صياد محمد 2004 p71 maresca et autres (2013). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس ، العمر و المؤهل العلمي. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية .

المصادر و المراجع

- Dominique Barbier) *.Dominique Barbier .la dépression O P* Cit.
- John Preston .(2002) *.vous pouvez vaincre la dépression » –* *comprendre et agir «inter – éditions .* Dunod Paris.
- Norbert Sillamy) *.Dictionnaire de la psychologie .(Norbert Sillamy :1991 .Larousse.*
- R_MDE_casabiancta. (1968). *"sociabilité et loisirs chez l'enfant dela chaux et niestlè "*. paris.

الملاحق

الملاحق

I. الملحق :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

في إطار البحث الذي نقوم به تحت عنوان " اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على

بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي "

والذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.
لهذا نرجو منكم أعضاء العاملين المشاركة في إتمام البحث بإعطاء أجوبتكم على الأسئلة التي سوف
نطرحها عليكم.

ونحيطكم علما بأن أجوبتكم ستستعمل لغرض البحث فقط كما أنه لا توجد أجوبة صحيحة
وخاطئة.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

إشراف :

إعداد الطلبة :

- أ. شرارة العالية

- بطاش أنور

- بلميلود توفيق

السنة الدراسية : 2021-2022

الملاحق

- اختبار ~ أرو نبيك للاكتئاب~

تعليمة تطبيق الاختبار

اقرأ كل العبارات الموجودة في كل بند، ثم قرر أي إجابة تنطبق علي حالتك و
مشاعرك ثم ضع علامة X أمام الجواب المختار، الرجاء قراءة كل مجموعة بأكملها قبل
قراءة كل مجموعة بأكملها قبل اختيار العبارة المناسبة.

1-الحزن

0-لا اشعر بالحزن.

1-أشعر بالحزن و الكآبة

2(أ)الحزن و الانقباض يسيطران علي طول الوقت و أعجز عن الفكاك منهاز

2-ب)أشعر بالحزن و التعاسة لدرجة مؤلمة.

3-أشعر بالحزن و التعاسة لدرجة لا تحتمل.

2-التشاؤم من المستقبل

0-لا أشعر بالتشاؤم أو القلق على المستقبل.

1-اشعر بالتشاؤم من المستقبل.

2-أ) لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.

2-ب)لا أستطيع أبدا أن أتخلص من متاعي.

3-اشعر باليأس من المستقبل أن الأمور لن تتحسن.

3-الإحساس بالفشل

0-لا أشعر بأنني الفشل

1-اشعر أن نصيبي من الفشل اكبر من العاديين

2-اشعر أنني لم أحقق شيئا له معنى أو أهمية.

الملاحق

3- أشعر أنني شخص فاشل تماما(أبا وزوجة)

4-السخط و عدم الرضا

0-لست ساخطا.

1-اشعر بالملل أغلب الوقت.

2-أ)لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

2-ب)لم أعد أجد شيئا يحقق لي المتعة أو الرضا.

3-أني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

5-الإحساس بالندم أو الذنب

0-لا يصيبني إحساس خاص بالذنب أو الندم على أي شيء.

1-اشعر بأنني سيئ و تافه معظم الوقت.

2-أ)يصيبني الإحساس بالندم والذنب.

2-ب)اشعر إنني سيئ تافه في كل الأوقات تقريبا

3-اشعر بأنني تافه و سيئ للغاية.

6-توقع العقاب

0-لا اشعر بان هناك عقاب يحل بي.

1-اشعر بان شيئا سيحدث أو سيحل بي.

2-اشعر بان عقابا يقع علي بالفعل.

3-أ)استحق أن أعاقب.

3-ب)اشعر برغبة في العقاب.

7-كراهية النفس

0-لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.

الملاحق

1- (أ) يخيب أمني في نفسي.

1- (ب) لا أحب نفسي

2- اشمئز من نفسي

3- اكره نفسي

8- إدانة الذات:

0- لا اشعر بأنني أسوء من أي شخص آخر

1- انتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي

2- ألوم نفسي لما ارتكبت من أخطاء

3- ألوم نفسي على كل ما يحدث

9- وجود الأفكار الانتحارية:

0- لا تتباني أي أفكار للتخلص من نفسي

1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكني لا أنفذها

2- (أ) أفضل لي أن أموت

3- (ب) أفضل لعائلتي أن أموت

10- البكاء:

0- لا ابكي أكثر من المعتاد

1- ابكي أكثر من المعتاد

2- ابكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك

3- كنت قادرا على البكاء ولكنني ألان اعجز عن البكاء حتى إن أردت

11- الاستشارة و عدم الاستقرار النفسي:

0- ليست منزعجا هذه الأيام عن أي وقت مضى

الملاحق

1- انزعج هذه الأيام بسهولة

2- اشعر بالإزعاج والاستشارة دائما

3- لا يثيرني إلا الأشياء التي كانت تسبب ذلك

12- الانسحاب الاجتماعي:

0- لم افقد اهتمامي بالناس

1- أنا الآن اقل اهتماما بالآخرين عن السابق

2- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين

3- فقدت تماما اهتمامي بالآخرين

13- التردد و عدم الحسم:

0- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاية التي كانت عليها من قبل

1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل

2- أعاني من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات

3- اعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة

14- تغيير صورة الجسم و الشكل:

0- لا اشعر بان شكلي أسوء من قبل

1- اشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سنا و اقل جاذبية

2- اشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفردا و اقل جاذبية

3- اشعر بان شكلي قبيح و منفرد

15- هبوط مستوى الكفاءة و العمل:

0- اعمل بنفس الكفاية كما كنت من قبل

1- لا اعمل بنفس الكفاية كما كنت من قبل

الملاحق

2-ادفع نفسي بمشقة لكي اعمل أي شيء

3-اعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق

16-اضطرابات النوم:

0-أنام جيدا كما تعودت

1-استيقظ مرهقا في الصباح أكثر من قبل

2-استيقظ من 6 - 3 ساعات مبكرا عن ذي قبل و اعجز عن استئناف نومي

3-استيقظ مبكرا جدا ولا أنام بعدها حتى إن أردت

17-التعب و القابلية للإرهاق:

0-لا اتعب بسرعة أكثر من المعتاد

1-اشعر بالتعب والإرهاق أسرع من قبل

6-اشعر بالتعب حتى لو لم افعل شيئا

3-اشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل اي شيء

18-فقدان الشهية:

0-شهيتي للطعام ليست أسوء من القبل

1-شهيتي ليست جديدة كالسابق

2-شهيتي ليست أسوء بكثير من السابق

3-لا اشعر بالرغبة في الأكل بالمرء.

19-تناقص الوزن

0-وزني تقريبا ثابت.

1-فقدان أكثر من 3 كيلوغرام من وزني

2-فقدان أكثر من 5 كيلوغرامات.

الملاحق

3-فقدان أكثر من 3 كيلوغرامات.

20-تأثر الطاقة الجنسية

0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتى الجنسية.

1-أصبحت أقل اهتمام بالجنس من قبل.

2-قلت رغبتى الجنسية بشكل ملحوظ.

3-فقدت تماما رغبتى الجنسية.

21-الانشغال عن الصحة

1-لست مشغولا علي صحتي أكثر من السابق.

1-أصبحت مشغولا على صحتي بسبب الأوجاع و الأمراض أو اضطرابات المعدة

والإمساك.

2-انشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي

شيء

آخر.

3-أصبحت مشغولا تماما بأموري الصحي

II. الملحق :

مقياس القلق

لا	نعم	العبارات	الرقم
		اشعر بالاسترخاء في جسمي	1.
		اشعر برعشة في بعض أطرافي	2.
		أحس بمغص أو تورم في معدتي	3.
		اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	4.
		اشعر بان ريقني ناشف	5.
		دقات قلبي سريعة جدا (أسرع من المعتاد)	6.
		اشعر بعدم قدرتي على الحركة	7.
		اشعر بصداع بسيط في رأسي	8.
		اشعر بالراحة الجسمية	9.
		اشعر بان جسمي متوتر	10.
		أحس بالتعب في بعض عضلاتي	11.
		أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	12.
		اشعر بصعوبة في التنفس	13.
		أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	14.
		أشعر بأني مرتاح جسميا	15.
		أخشى الهزيمة	16.
		أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أدائي المهاري	17.
		بالي مشغول من ناحية نتيجة أدائي المهاري	18.
		أخشى من عدم التوفيق في أدائي المهاري	19.
		فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في المباراة	20.
		تراودني أفكار بضعف ادائي المهاري	21.
		بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	22.

الملاحق

		المهاري	
		أخشى من عدم إجادتي	.23
		أهمية المباراة تشتت تفكيري	.24
		كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي	.25
		ينتابني بعض التشاؤم	.26
		أشعر بأني سوف أظهر في أحسن حالاتي	.27
		تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة	.28
		أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال المباراة	.29
		عندي ثقة بالفوز المباراة	.30
		أشعر بالغضب السريع	.31
		أحس بالاضطراب	.32
		أحس بعدم الاستقرار	.33
		أعصابي مشدودة	.34
		روحي المعنوية مرتفعة	.35
		أشعر بالاطمئنان	.36
		أحس بالارتباك	.37
		أشعر بالتوتر العصبي	.38
		أشعر بالانزعاج	.39
		معنوياتي منخفضة	.40
		أشعر بثقة في نفسي	.41
		أحس بالعصبية	.42
		أشعر بالأمان	.43
		أعصابي مسترخية	.44
		أشعر بالضغط العصبي	.45

عنوان الدراسة :

اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي ، حيث بلغت عينة الدراسة 70 من النساء العاملات في القطاع التربوي التي اختيرت بطريقة قصدية تمثل المجتمع تمثيلا صادقا و استعملنا لجمع البيانات مقياس الاكتئاب و مقياس القلق ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لاثر ممارسة الانشطة الترويحية على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي تعزى لمتغير خبرة العمل (اقل من 5 سنوات ، أكثر من 5 سنوات) ، و توجد فروق احصائية ايضا لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي التي تعزى لمتغير نوع العمل (اساتذة التربية البدنية و الرياضية ، اساتذة المواد الاخرى ، العاملين في الادارة) و بالتالي لممارسة الانشطة الترويحية اثر ايجابي على بعض السمات النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع التربوي ، و عليه نوصي جميع العاملين في القطاع التربوي الاهتمام بهذا الجانب و الذي هو ممارسة الأنشطة الترويحية بطرق علمية و باستمرارية

الكلمات المفتاحية : الأنشطة الترويحية ، بعض السمات النفسية ، المرأة العاملة في القطاع التربوي

: Study Title

The effect of practicing recreational activities on some psychological characteristics of women working in the educational sector

The study that is in your hands aims to know the effect of practicing recreational activities on some psychological characteristics of women working in the educational sector, and for that we followed the descriptive approach, as the study sample amounted to 70 women working in the educational sector

Which was chosen in a deliberate way that represents the community honestly, and we used to collect data the depression scale and the anxiety scale, and the most important results of the study came that there are statistically significant differences for the effect of practicing recreational activities on some psychological characteristics of women working in the educational sector due to the work experience variable (less than 5). years, more than 5 years), and there are statistical differences also among women working in the educational sector that are attributed to the variable type of work (physical and sports education teachers, teachers of other subjects, employees in the administration), and therefore the practice of recreational activities has a positive impact on some psychological features There are women working in the educational sector, and accordingly we recommend that all workers in the educational sector pay attention to this aspect, which is the practice of recreational activities in scientific ways and on a continuous basis

Keywords: recreational activities, some psychological characteristics, women working in the educational sector