



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي  
تحت عنوان:

## إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

(دراسة ميدانية أجريت على بعض ابتدائيات ولاية معسكر)

إشراف:

د. محمد بن صابر

إعداد الطالب:

عمر بومدين

السنة الجامعية: 2023-2024

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.  
إلى من علمني حب العلم والمعرفة، إلى من زرع في نفسي الطموح والإصرار، إلى والدي العزيز الذي كان  
دوماً سندي ودعمني في مسيرتي العلمية.

إلى والدي الحبيبة، التي لطالما كانت مصدر حناني وعطفي، والتي كانت بدعواتها الصادقة تضيء لي الطريق.  
إلى شيخي الفاضل الذي سهر على تربيتي و تعليمي فأخرجني من ظلمات الجهل الى نور المعرفة .  
إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء، شركائي في الفرح والسند في الشدة، شكراً لكم على دعمكم وتشجيعكم  
المستمر.

إلى أصدقائي وزملائي الذين كانوا عوناً وسنداً في هذه الرحلة العلمية، لكم مني كل التقدير والاحترام.  
إلى أساتذتي الكرام، الذين لم يبخلوا علي بعلمهم ونصائحهم، جزاكم الله عني كل خير.  
إلى كل من ساندني ووقف بجاني في تحقيق هذا الإنجاز.

إليكم جميعاً، أهدي هذا العمل المتواضع، راجياً من الله أن يوفقني وإياكم لما فيه الخير والصلاح.

عمر بومدين

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم : وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد صدق الله

العظيم .سورة إبراهيم الاية (07)

أود أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان لكل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة ووقف بجاني خلال سنوات دراستي.

إلى والدي العزيز، الذي كان دعمه وتشجيعه الدائم مصدر قوة وإلهام لي. شكرًا لك على نصائحك وتضحياتك التي لا تقدر بثمن.

إلى والدي الحبيبة، التي كانت دائمًا سندي وداعمي الأول، بكلماتها الطيبة ودعواتها الصادقة. شكرًا لك على كل ما قدمته لي من حب ورعاية.

إلى الأستاذ المشرف [الدكتور محمد بن صابر]، الذي لم يبخل علي بتوجيهاته السديدة ونصائحه القيمة، والتي كانت لها الأثر الكبير في إتمام هذا البحث. لك مني كل التقدير والاحترام.

إلى كل الأساتذة الكرام و الطاقم الإداري لجامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم- ، لكم مني فائق التقدير والاحترام.

دون ان انسى مديري و معلمي أساتذة التعليم الابتدائي ومديرية التربية و التعليم لولاية معسكر أقول لكم جميعا شكرا لكم على كل مجهوداتكم المبذولة.

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى اسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ، ولتحقيق ذلك قام الطالب الباحث بالاعتماد على استمارة استبائييه، وبعد التأكد من صدق وثبات الأداة، شرعنا في تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية التي كان قوامها 100 أستاذاً بمرحلة التعليم الإبتدائي ببعض ولاية معسكر، تم اختيارها بطريقة عشوائية مُستخدمين في ذلك المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج على أن:

- الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بضعوط نفسية منخفضة مقارنة بالأساتذة الغير ممارسين الذين يتميزون بضعوط نفسية مرتفعة.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي، الضغوط النفسية، أستاذ التعليم الإبتدائي

## **summary**

The study aimed to determine the contributions of recreational sports activities in alleviating psychological stress among elementary school teachers. Its objective was to understand the positive impact of such activities in reducing psychological pressure, especially given the challenging conditions faced by education sector workers.

The researcher hypothesized that recreational sports activities have a positive effect on reducing psychological stress among elementary school teachers. The study utilized a sample of 100 teachers from the Mascara province in Algeria, employing a descriptive methodology.

The results indicated the following:

- Teachers engaged in recreational sports activities exhibited lower psychological stress compared to non-practicing teachers.
- Statistically significant differences were observed between teachers who participated in recreational sports activities and those who did not

**Keywords:** Recreational sports, psychological stress, primary school teachers

## قائمة المحتويات

أ	الاهداء ..
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
د	المحتوى
هـ	قائمة الاشكال البيانية
و	قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
02	مقدمة البحث
03	مشكلة الدراسة
04	الأسئلة الفرعية
05	الفرضية الرئيسية
05	الفرضيات الفرعية
05	أهداف البحث
05	الأهداف الفرعية
05	أهمية البحث
06	مصطلحات الدراسة
08	الدراسات المشابهة
12	التعليق على الدراسات المشابهة
12	نقد الدراسات المشابهة
13	خلاصة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول:
	النشاط الترويحي الرياضي
16	تمهيد
17	1.1 الترويح
17	1.1.1 مفهوم الترويح

19	2.1.1 النظريات المفسرة للترويح
22	3.1.1 أنواع الترويح
22	4.1.1 أهمية الترويح
23	5.1.1 أغراض الترويح
25	6.1.1 المميزات النفسية للترويح
26	2.1 الترويح الرياضي
26	1.2.1 مفهوم الترويح الرياضي
26	2.2.1 أنواع النشاط الترويحي الرياضي
28	3.2.1 خصائص الترويح الرياضي
29	4.2.1 أهداف الترويح الرياضي
35	5.2.1 أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية
36	6.2.1 القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي
37	7.2.1 العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي
38	8.2.1 معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي
39	9.2.1 دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي
41	خاتمة
	<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>
43	تمهيد
44	1.2 الضغوط النفسية
44	1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية
45	2.1.2 أسباب الضغوط النفسية
45	3.1.2 أنواع الضغوط النفسية
47	4.1.2 الاثار المترتبة عن الضغط النفسي
48	5.1.2 الأستاذ والضغوط النفسية
51	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: أساتذة التعليم الابتدائي</b>
53	تمهيد
54	1.3 المعلم
54	1.1.3 تعريف المعلم

54	2.1.3 خصائص المعلم
56	3.1.3 تكوين المعلمين والأساتذة
56	4.1.3 أهداف التكوين
57	5.1.3 أنواع التكوين
58	6.1.3 مكانة الأستاذ في المدرسة الجزائرية
60	7.1.3 حقوق وواجبات الأستاذ
61	8.1.3 مهام أستاذ التعليم الابتدائي
61	9.1.3 دور الأستاذ في المنهاج
62	10.1.3 اتجاهات الأساتذة
64	خلاصة
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الأول:
	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
67	تمهيد
68	1 منهج البحث
68	2.1 مجتمع البحث
68	3.1 عينة البحث
68	4.1 مجالات البحث
69	5.1 أدوات البحث
69	5.1 الاستبيان
70	1.5.1 مواصفات الاستبيان
70	2.5.1 الأسس العلمية للاستبيان
71	7.1 الوسائل الإحصائية
72	8.1 صعوبات البحث
73	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة
75	1 تمهيد
76	2 عرض و تحليل الاستبيان
84	1.2 عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول



89	2.2 عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني
98	3 الاستنتاجات العامة
99	4 مناقشة النتائج بالفرضيات
10	5 التوصيات
10	خلاصة عامة
2	المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
68	يمثل الجدول عينة البحث	01
71	أسماء الأساتذة المحكمين للاستبيان	02
76	تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الحالة المدنية	03
77	تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الجنس	04
78	تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول السن	05
79	تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الخبرة المهنية	06
81	يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية	07
81	يبين أوزان العبارات السالبة لمقياس الضغوط النفسية	08
82	جدول يبين معامل الصدق	09
83	جدول يبين معامل الثبات.	10
84	جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والنسب المتوية لممارسين والغير الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي	11
89	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط الذاتية.	12
91	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء بطبيعة المهنة والإمكانات	13
93	يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط العلائقية	14
95	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعء الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل: عند الممارسين و غير ممارسين لنشاط الرياضي الترويحي	15
97	جدول يوضح دلالة الفروق بين عينتين البحث في متغير الضغوط النفسية كاملة.	16

## قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
85	يبين نسبة الضغوط الذاتية عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	01
86	تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	02
87	تمثل نسبة الضغوط العلائقية	03
88	تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	04
90	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط الذاتية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	05
92	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	06
94	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده العلائقية عند الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	07
96	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	08
98	يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط النفسية كاملة	09



## 1- مقدمة :

أصبحت الضغوط النفسية تمثل حجر الزاوية في الاضطرابات السيكوسوماتية، فالفرد يتعرض في حياته إلى أحداث ومواقف تسبب له ضغوطاً تؤدي إلى الإحباط والقلق والاكتئاب، وقد يؤدي استمرارها وتراكمها إلى أمراض كالانطواء أو إلى الموت انتحاراً أحياناً فقد سمي الضغط بالقاتل الصامت (سلامي 2008، 01)، فعصرنا أصبح يسمى بعصر الضغوطات ومقاومة هذه الضغوط وما يصاحبها من نتائج، مهم جداً لاستمرار الحياة، ولا يتأتى هذا إلا بممارسة الأنشطة الفعالة والتمارين الرياضية التي تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية للتعامل مع الضغط النفسي وهذا ما أشارت إليه (دعنا، 1994) فهي تحسن الجانب البدني والنفسي للفرد و ترفع من قدراته، ومن أهم هذه الأنشطة نجد النشاط الرياضي الترويحي، فهو منذ العصور القديمة اثبت وجوده و نجاعته وفعالته فممارسته بانتظام يحسن من مزاج الإنسان وحالته النفسية (زياد بركات 2005، 5)، وممارسته النشاط الرياضي الترويحي ليس حكراً على الأشخاص العاديين فقط، بل هو ضرورة ملحة على من يعانون من ضغوط نفسية من موظفين وأساتذة وغيرهم، وقد اكدت (مهدي، 2013) في دراستها بان الأساتذة يعانون من ضغوط كثيرة خصوصاً أساتذة التعليم الابتدائي، كونهم يتعاملون مع فئة عمرية حساسة جداً، ألا وهي فئة الأطفال التي لها من الخصوصيات ما يجعلها فئة عمرية يصعب التعامل معها مما ينعكس على نفسية الأستاذ وبالتالي قد تؤثر على أدائه التدريسي وعلى العملية التعليمية برمتها.

بناء على ما سبق ونتيجة لما تشهده المؤسسة التعليمية من تغيرات تربوية مهمة بإدخالها مادة التربية البدنية والرياضية على مستوى المرحلة الابتدائية بغية التركيز على جودة العملية التعليمية، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة ارتأى الطالب القيام بدراسة ميدانية بغية التعرف على مدى اسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية، وقصد تحقيق هذا الغرض سوف نقوم بداية بمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، بالإضافة إلى معرفة مستوى الفروق بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

ومن خلال العمل الميداني للطالب الباحث واحتكاكه ببعض أساتذة التعليم الابتدائي، بالإضافة إلى اطلاعه على عدد من الدراسات والبحوث التي تناولت عناوين تشبه موضوع في بعض المحاور شعر الطالب الباحث بأهمية إجراء دراسة تتناول هذا الموضوع، وتجعل دراسة من هذا النوع مطلباً تربوياً ملحاً، وعلى هذا الأساس كانت المحاولة منا إلى التطرق إلى مثل هذه المواضيع بشيء من البحث والدراسة لما يكتسبه هذا الموضوع

من أهمية قصد توفير الظروف الملائمة والتكفل بهذه الفئة الحساسة من المجتمع وهم الأساتذة خاصة على مستوى التعليم الابتدائي.

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين، توزع الباب الأول عبر ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط الترويحي الرياضي، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه موضوع الضغوط النفسية، بينما الفصل الثالث فتضمن أساتذة التعليم الابتدائي، بينما كان الباب الثاني عبارة عن دراسة تطبيقية أدرج فيه فصلان، الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والذي احتوى على المنهج وعينة البحث وأدواته بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية بذكر جميع مراحلها وتوضيح طريقة العمل التي اتبعت في إعداد أدوات البحث وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير نتائج البحث، بينما الفصل الثاني فطرقتنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها وكذا مقابلة هذه النتائج بالفرضيات مع عرض الاستنتاجات ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات بالإضافة إلى خلاصة البحث.

وحسب طبيعة ومتطلبات البحث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي التحليلي المقارن بالطريقة المسحية لدراسة المشكلة المطروحة، وقد اشتملت عينة البحث على أساتذة التعليم الابتدائي موزعين على بعض ابتدائيات ولاية معسكر، كما استخدم الطالب الباحث الأدوات التي تعتبر سندا قويا للوصول إلى الإجابة عن إشكالية البحث حيث تمثلت في طريقة دراسة المعطيات النظرية من خلال المراجع العلمية من كتب مذكرات ودراسات ومجلات ومقالات، وطريقة الاستبيان الذي يعتبر من أدوات البحث المسحي الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث والملاحظة والمقابلات الشخصية، وقد خلص البحث إلى أن للنشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

## 2- مشكلة الدراسة

من المعلوم عند العام والخاص ان مهنة التدريس مهنة مليئة بالتحديات جعل منها مهنة ضاغطة (مهدي 2013) بحكم التفاعلات مع أطراف كثيرة (إدارة تلاميذ أولياء التلاميذ).

ومما لا شك فيه ان الضغط خطير جدا على الفرد صحيا ونفسيا وعلى المجتمع بما يعود عليه من نتائج ذلك فالضغط أصبح يشكل خطرا يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والتلاميذ والفعالية

الكلية لنظام التعليم حسب (العبيدي 2009).

ومن خلال احتكاك الطالب الباحث بالأساتذة في المرحلة الابتدائية بحكم عمله بها كأستاذ، لاحظ ان الكثير منهم يعانون من القلق والضغط النفسية بدرجة كبيرة دفعت بالكثير منهم للبحث عن مهن بديلة، والسعي وراء التقاعد النسبي.

وبحكم تخصصي الدراسي في الجامعة الذي كان حول الترويح الرياضي وما تلقيته من مادة علمية حول ذلك. ومذكرة البحث في اليسانس التي تطرقت فيها الى الجانب النفسي زيادة على ذلك اطلاعي على بعض الدراسات السابقة، أهمها دراسة الدكتور محمد بوعزيز حول الترويح والضغط النفسية.

هذا ما جعل البحث عن الحلول للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المدرسين امرا ملحا و مستعجلا و ضروريا للحفاظ على صحة المدرسين من جهة ومستوى التعليم و التدريس من جهة أخرى ولا يتأتى هذا إلا بممارسة الأنشطة الرياضية إذ يشير بول هوايت (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويجية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية، و أهمية النظر الى الرياضة و الترويح على انها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية كالعمل والنوم والتغذية (ياسين 2007 ص 57) .

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في اطارها العام لسد هذه الفجوة وإيجاد حل لهذه المشكلة دفعت الطالب الباحث لطرح هذا التساؤل العام:

- ما مدى اسهامات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

### - الأسئلة الفرعية :

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05؟

### 3- أهداف البحث:

- الهدف الرئيسي:

- التعرف على إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

- الاهداف الفرعية:

- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين.

- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و غير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05.

### 4- الفرضية الرئيسية:

- يسهم النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

- الفرضيات الفرعية:

- تتميز العينة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بضغط نفسي منخفضة عكس العينة غير الممارسة التي تتميز بضغط نفسي مرتفعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05.

### 5- أهمية البحث:



أصبح النشاط الرياضي الترويحي أحد الوسائل المهمة لمعالجة ومواجهة المشاكل والعراقيل التي تواجه التعليم، فهو يعطي للأستاذ نفساً جديداً وروحاً عالية لمواصلة مهامه النبيلة، فهو يلعب دوراً فعالاً في ضبط نفسية الأستاذة والضغط النفسي وهذا أكدته دراسة (زياد بركات.2010،5)، لذا تطرقنا في بحثنا هذا إلى توضيح أن للنشاط الرياضي الترويحي أثراً فعالاً في التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه أساتذة التعليم الابتدائي.

فالنشاط الرياضي الترويحي يمنح الأساتذة قوة التحكم في الحالة النفسية، فهو ملجأ للتنفيس عن مكبوتاتهم وهروباً من المشاكل والضغوط التي يعانون منها، فعوض أن يغضب ويثور في وجه التلاميذ، يقوم بتفريغ هذه المكبوتات أو الشحنات السلبية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بدل الانطواء والعزلة.

### 5- مصطلحات الدراسة:

- **الترويح** : يعرفه كراوس هو أوجه النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية ويعرفه كل من كارسلون ، ماكلين ، ديب ، بيترسون ، أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ . ( محمد محمد الحماحي ، عابدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص 30)

- **الترويح الرياضي**: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة أساتذة التعليم الابتدائي، بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته.

- ويعرف الطالب الباحث (التعريف الاجرائي) الترويح الرياضي هو الأنشطة التي تتضمن العاب و تمارين و حركات رياضية يمارسها الفرد في أوقات الفراغ اختياريا من اجل الراحة و السعادة و التخفيف و الترفيه عن النفس -**الضغوط النفسية:** هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من طرفه او يتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وبما أنه إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فان التعرض للضغوط بدوره يعتبر جزء من المعيشة اليومية للفرد (محمد عساكر، 1993 صفحة 18)

- وعرفها (حمدي علي الفرماوي، 1990، ص 43) انها حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها ويترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية

- وتعرفها ايضا شيماء بأنها الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة من أنظمة الجسم. شيماء علي الخميس، 2007، ص (67)

- ويعرف الطالب الباحث (التعريف الاجرائي) مفهوم الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة والتي يشعر بها الأستاذ نتيجة مواجهته لأعباء وصعوبات مهنية ومشاكل أخرى تتعلق بالعمل، وظروفه، وبيئته وعلاقاته، والتي تنعكس سلبا على أدائه.

-**أساتذة التعليم الابتدائي:** هو ذلك الشخص الذي سمحت له شهادته العلمية بالتدريس في مرحلة التعليم الابتدائي والذي يتمتع بالكفاءة والإعداد والتأهيل لمزاولة عمله في المدارس الابتدائية فهو يعتبر أحد العناصر الأساسية الفاعلة في العملية التربوية (وزارة التربية الوطنية الجزائرية 2008 ص 7).

- ويعرفه الطالب الباحث (التعريف الاجرائي) بأنه مدرس المرحلة المحصورة بين مرحلتي التحضيري والمتوسط والتي توافق المرحلة العمرية بين 5 و 10 سنوات ومدة التدريس والتكوين فيها تمتد الى خمس سنوات

## 6- الدراسات المشابهة والبحوث المشابهة:

إن التطرق إلى الدراسات والبحوث المشابهة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه، لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها، إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل، ويذكر "محمد حسن علاوي" و"أسامة راتب" أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات والبحوث المشابهة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث الأخرى قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية، أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من الباحث أو لا، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء المزيد من البحث في هذه المشكلة (راتب، 1987، ص 67).

### أ- دراسة (انتصار الصمادي، 2015)

"مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتيجيات التعامل معها"

#### - اهداف الدراسة:

- التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتيجيات التعامل معها.

#### - المنهج: استخدمت المنهج الوصفي

- الأداة: استخدمت مقياسين مقياس مصادر الضغوط النفسية مقياس استراتيجيات التعامل معها.

العينة: 285 طالبا وطالبة .

#### - اهم النتائج:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

ب-دراسة (مهدي بلعسلة فتيحة، 2013):

أستاذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها ، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد اهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد ، ومن أجل تحقيق الأهداف ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي من عينة تتكون من 60 أستاذا وأستاذة

بثنائيتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية ، حيث اعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية ، فتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية : أن أساتذة التعليم الثانوي - الممثلين في عينة الدراسة - يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل ، ضيق الوقت ، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي

-وفي الأخير قد أوصت الباحثة بالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ، وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي.

### د- دراسة (بشير حسام 2011).

عنوان الدراسة: فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق الحركي: دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي.

-إشكالية الدراسة: ما مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا اجتماعيا؟

#### -فرضيات الدراسة:

-للسياط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية و إدماج المعاق حركيا اجتماعيا. تم معالجة هذه الفرضية من خلال تقسيمها إلى مجموعة من المتغيرات وطرح مجموعة من الأسئلة كلها ذات صلة بالسؤال الأول.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الأعراض الجسمانية لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد المعاقين حركيا الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد المعاقين حركيا الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الحساسية التفاعلية لصالح المجموعة الممارسة.

- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في إدماج المعاق حركيا اجتماعيا.

- **هدف الدراسة:** كانت الدراسة تهدف إلى تبیین أهمية النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في تحقيق الصحة النفسية وإدماجه داخل المجتمع. من خلال تبیان أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا، وأهمية النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه الضغوطات النفسية.

كما كان البحث يهدف أيضا إلى معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركيا. وإثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية. مع التأكيد على فحص بعض سمات الصحة النفسية قلق واكتئاب وحساسية تفاعلية كتغيرات سيكولوجية تجعل المعاق يتعرض للضغط.

-إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في إدماج المعاق داخل المجتمع.  
-المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة و تطوير البحث العلمي لمواجهة التطور والتزايد المستمر لحالات الإعاقة الحركية بصفة خاصة و ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة كون هذه الفئة أصبحت تمثل الآن حوالي 10% من المجتمع الدولي.

**منهج الدراسة:** فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي المقارن الذي يعتمد على طريقة بحثية تتضمن **عينة الدراسة:** اعتمد الباحث العينة القصدية، حيث تم انتقاء أفراد العينة بطريقة مقصودة، وهذا لتوفر مجموعة من الخصائص في الأفراد المعنيين بالدراسة. انتقى الباحث 180 فردا بعين البيضاء ولاية أم البواقي .  
**نتائج الدراسة:** وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الحركي والتعبير الفني ونمو التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المعاقين بصفة عامة و المعاقين حركيا بصفة خاصة.

ان للنشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية التربوية أثبت كفاءته و فعاليته في الارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية. والانخراط في تفاعلات وعلاقات مثمرة مع أقرانهم العاديين. وبالتالي إدماجه اجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية.

هـ- دراسة (علا محمود حميدة، 2011):

مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، حيث هدفت الدراسة الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. يتكون مجتمع الدراسة من ( 574 ) معلماً ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان، . تم إعداد أداة استبان لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين.

أظهرت النتائج: أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي 10 سنوات. وأوصت الدراسة ب: محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.

و- دراسة (مها صبري حسن 2008):

عنوان الدراسة: علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي.

أهداف الدراسة:

- معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.  
- معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات الوظيفية والضغوط النفسية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

- معرفة الفروق بالضغوط النفسية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

فرضيات الدراسة:

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي .

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض متغيرات الوظيفة .

3- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية و بعض المتغيرات الوظيفية للممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح و ذلك لملائمته لإجراءات البحث و دراسته الميدانية.

- عينة الدراسة: (40) طالبة منهم (20) طالبة من كلية التربية الرياضية والممارسات للنشاط الرياضي المنتظم و(20) طالبة من كلية الطب والهندسة والممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم. بشكل عشوائي

- نتائج الدراسة:

1 - ان مقياس الضغوط النفسية يلائم العينتين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم من الطالبات الجامعيات .

2- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

3- اتضح ان للنشاط الرياضي المنتظم دورا إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات و انعكس على خفض الضغط النفسي لمطالبات.

### 6-1- التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة وأهميتها للدراسة الحالية:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع النشاط الرياضي الترويحي والضغط النفسية خلص الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى أمور عدة نوجزها في النقاط الآتية:

- العينة: كان حجم العينة المختارة تقريبا مائتًا لمجتمع الدراسة لكن كان مركزا على الطالبات أحيانا و على المعاقين

- المنهج: اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي عن طريق المسح.

- اشترك مع الدراسات السابقة الذكر في الوصول الى الهدف المسطر

- اشترك مع الدراسات السابقة الذكر في بعض التوصيات.

-نقد الدراسات:

### نقد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

إن الحديث عن الدراسات السابقة والبحوث المشابهة المرتبطة بموضوع بحثنا هذا، أنها لم تختص بالبحث الدقيق في موضوع بحثنا الأمر الذي دفع الطالب الباحث على التركيز أكثر إلى دراسة من هذا النوع في محاولة تسليط الضوء على النشاط الرياضي الترويحي والضغط النفسية لدى أستاذ التعليم الابتدائي.

فمن خلال استعراض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة تبين للطالب الباحث بعض نقاط الاختلاف بين هذه الدراسات و الدراسة الحالية خاصة فيما يخص نوعية العينة التي تمثلت في أساتذة التعليم الابتدائي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، في حين اهتمت الدراسات السابقة بالطالبات مثل دراسة (مها صبري حسن ، 2008 )، اما دراسة(علا محمود حميدة ، 2011)، فلم تتطرق إلى متغير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي . بل فقط في متغير الضغوط النفسية عند الأساتذة .فهذا ما ميز هذه الدراسة في ابراز دور و اسهام ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي من خلال إجراء المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة.

- خلاصة:

استفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من تحديد مشكلة البحث وفروضه بشكل نهائي، إضافة إلى تحديد منهج البحث الذي سوف ينتهجه آخذاً بعين الاعتبار الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، كما كانت مرشداً معيناً في التعرف على مجموعة من الجوانب منها أدوات جمع البيانات، تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وفي اختيار العينة، وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها وكذا إعداد برنامج العمل، وفي التعرف على أهم المراجع التي يمكن الاعتماد عليها والمرتبطة بمتغيرات بحثنا هذا، وكذا الوسائل الإحصائية المستعملة من أجل معالجة البيانات إضافة إلى هذا أنها ساهمت في:

- إعطاء للطالب الباحث فكرة واضحة عن مفهوم الترويح الرياضي والضغط النفسية وعلاقتها وأثرهما في الواقع
- تكون لدى الطالب الباحث تصور واضح عن مفهوم الضغط النفسية
- ساعدت الطالب الباحث في بناء أداة البحث الحالي وضبط المنهج المتبع وتحديد الأهداف بدقة



الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

النشاط الترويحي الرياضي

## تمهيد

تبرز أهمية الترويحي الرياضي في ظل نمط الحياة السريع والمتغير الذي يميز العصر الحديث كأحد العوامل الأساسية للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية. فالترويحي الرياضي يعتبر نشاطاً متعدد الأبعاد يجمع بين الترفيه والمتعة من جهة، وتعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة من جهة أخرى.

يهدف الترويحي الرياضي إلى تحسين جودة الحياة من خلال توفير فرص للأفراد لممارسة الأنشطة البدنية في بيئة غير تنافسية، مما يساعد على تخفيف التوتر والإجهاد وتعزيز الشعور بالرفاهية. تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دوراً هاماً في بناء علاقات اجتماعية قوية، حيث تتيح للأفراد التواصل والتفاعل في جو من المرح والإيجابية.

تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل الى مفهوم الترويحي الرياضي دور الترويحي الرياضي وأهميته في الحياة اليومية، بالإضافة إلى الفوائد المتعددة التي يمكن أن يجنيها الأفراد من المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية. سنستعرض أيضاً أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة وأساليب تنفيذها، مع التركيز على كيفية دمج هذه الأنشطة في الروتين اليومي للأفراد. من خلال هذا العرض الشامل، نسعى أيضاً إلى توضيح في تعزيز الصحة الشاملة وبناء مجتمع أكثر نشاطاً وحيوية و تماسكا

## 1.1 الترويح

### 1.1.1 مفهوم الترويح:

#### - الترويح لغة:

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

-الروح، أي الاستراحة من الغم

- والروح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب

- والروح ، السرور والفرح.

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد. والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير.

فالترويح: يجدد النشاط ويعث على الفرح والسرور.

#### - الترويح اصطلاحا:

للترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة الإنسان، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع. فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

كما أن الترويح يمكن أن يكون كل ما يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بعض أوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة لأن

الاشتراك في هذه الألوان يمده براحة ورضا نفسي. (فؤاد إبراهيم السراج، 2011، ص 364)

الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا. (نور بنت حسن عبد الحليم قاروت، 2009 ص 12-13)

وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة الترويح Recreation هو أنها كلمة مركبة من جزأين بمعنى المادة création بمعنى الخلق أي المعنى الإجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجدد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح.

ويعرف قاموس وستر Webster الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو، وهو تسلية. (كمال درويش، أمين الخولي، 1990، ص 117)

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي. (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997، ص 55)

ويعرفه محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رباحي بأنه الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاط المختلفة. (عطيات محمد خطاب، 1990، ص 20)

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية، وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية، وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص 45) ويتبين للطالب الباحث من خلال التعاريف

السابقة أنها تكمل بعضها البعض، إذ أن كلا منها عالج جانبا معينا إلا أن تعريف الفاضل هو تعريف شامل وجامع لسمات وخصائص النشاط الترويحي (اختياري يتم في وقت الفراغ تمارسه كل الأديان والأجناس الإحساس بالسعادة والسرور جاد وغرضه في ذاته متنوع) كما أشار إلى جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقائدية والشخصية بالإضافة إلى أنه يذهب في اتجاه هدف البحث الحالي

### 2.2.1 النظريات المفسرة للترويحي:

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويحي وكل نظرية من هذه النظر هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفا أو تفسيراً لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات.

ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي:

#### - نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات:

وهذه النظرية تهتم بالترويحي ووظيفته في المجتمع، ويرى العالم (سمنالي) أن الفلـكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص، ويرى (توماس) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل والمتاعب، أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصراً أساسياً ضمن رغبات الإنسان، إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب وما إلى ذلك من أنشطة، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويحي وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل، وواقع الحياة اليومية وروتينها.

#### - نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل

ما وأن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف. وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر استجابات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي.

فهذه النظرية ترى أن الترويحي نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق الترويحي يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم. ويرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويحي ، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها، أما الترويحي فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويحي والتعبير عن الذات

#### - النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب والترويحي والترفيه، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب، وهناك حقيقة جديدة بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع.

ويرى العالم (كار) وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم لذلك يقود الفرد بممارسة الترويحي لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم ومن هنا تتحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي،

ويؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الفرد، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها.

#### - النظرية التبادلية:

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة مواضيع منها موضوع الترويح، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة، ويجد فيها تحقيقاً لإشباع حاجاته، أو تعود عليه بالرضا والفائدة، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة، بمعنى آخر إذا وجد الفرد أن هناك أنواعاً من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يريدها. وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نُجملها فيما يلي:

- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.

- كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي، زادت مزاولته لهذا النشاط.

- كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين، زادت ممارسته لهذا النشاط، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي.

وانطلاقاً من مختلف النظريات التي حاولت بشكل أو آخر وصف ظاهرة الترويح فإن الطالب الباحث يرى أن نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات من أكثر النظريات قدرة في تفسير ظاهرة الترويح وملائمته لموضوع البحث الحالي، والتي حينما تسعى للتخلص من التوترات والمتاعب وضغوط العمل بالرياضة والألعاب، وهذا ما يسعى إليه الفرد لكي يتخلص من الضغوط النفسية من أجل إشباع حاجاته ورغباته خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، خاصة إذا حققت له الرضا والارتياح والسرور والسعادة



### 3.1.1 أنواع الترويحي:

إن مناشط الترويحي تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويحي، ومن ثم نجد

الأنواع التالية لمناشط الترويحي:

- 1 - الترويحي الخلوي: يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء.
- 2 - الترويحي الاجتماعي: يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية.
- 3 - الترويحي الثقافي: يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية.
- 4 - الترويحي الفن: يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ.
- 5 - الترويحي العلاجي: يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين.
- 6 - الترويحي التجاري: يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك
- 7 - الترويحي الرياضي: يهتم بالمناشط الرياضية. (محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص83)

### 4.1.1 أهمية الترويحي:

يعتبر الترويحي مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه،

ويسهم الترويحي في الحياة العصرية طبقاً لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويحي ما يلي:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد.

- توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.

- تنمية ودعم الديمقراطية.

وللترويحي دور هام في إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط. (أماي متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة، 2013 ص 14-15)

وكنتيجه لما سبق يرى الطالب الباحث أنه كل ما ورد عن أهمية الترويحي تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي لما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية والعقلية، حيث يسهم الترويحي في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للإفراد، والوقاية من الملل، القلق، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية

### 5.1.1 أغراض الترويحي:

إن احتياج الفرد للترويحي يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويحي. ويمكن أن نلخص أغراض الترويحي تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتمثل في:

#### - غرض حركي:

حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرامج الترويحية.

#### - غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر. وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار

## - غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله. فإذا تبعنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.

## - غرض ابتكاري فني:

تتعمد الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد. وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة. حيث تهيم الأنشطة الترويجية فرصاً عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت، والرسم، وكتابة القصص، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويجاوب أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

## - غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس لقليل في الترويج المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (د/تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 115-116)

ومما سبق يتضح للطالب الباحث انه رغم تعدد أغراض الترويج، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعاً لاهتمامات ورغبات كل واحد منهم، والتي تعكس حاجاتهم النفسية والبدنية وذلك من اجل إشباعها، فمنهم من يجدها في الحركة، ومنهم في الإبداع، وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال وربط علاقات الصداقة

والأخوة، لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرو، والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة، والحياة العملية خاصة.

### 6.1.1 المميزات النفسية للترويح:

يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للمناشط الترويحية نذكر منها:

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة، مما يساهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح، وبخاصة الترويح الرياضي، حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والكونغ فو والتايكواندو
- رفع مستوى الصحة العقلية.
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس. (أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلام، 2013، ص 20)

ومما تقدم يتبين للطالب الباحث أن الترويح أصبح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها. حيث أصبح مكملاً للعلاج النفسي، لأنه يساهم في إكساب الفرد الصحة النفسية، وذلك من خلال الإحساس بالسعادة والأمان والطمأنينة، كما يعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من القلق التوتر النفسي، خاصة في ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الرياضي.

## 2.1 الترويحي الرياضي:

## 1.2.1 مفهوم الترويحي الرياضي:

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة لاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصوراً على فئة من الناس كالمتمفوقين رياضياً، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويحي الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف بالرياضة للجميع والترويحي الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية ... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (إسماعيل غولي، مروان إبراهيم، 2001 ص 22)

ويعرف (محمد الحماحي، عائدة عبد العزيز مصطفى، 1998 ص 84) الترويحي الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويحي الذي يتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويحي تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب الرياضية.

## 2.2.1 أنواع النشاط الترويحي الرياضي:

يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويحي الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

## -الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عالٍ من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم

البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة ... الخ

#### —الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية: التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف، السباحة، ركوب الدراجات ... الخ.

#### —الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مستمى الألعاب أو الرياضات الزوجية. ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، الإسكواش ... الخ.

#### —ألعاب الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي. (إسماعيل غولي، مروان

إبراهيم، 2001، ص 23)

أما (تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 255) فتقسم الترويحي الرياضي إلى:

— ألعاب خفيفة تنظيمها قليل.

- ألعاب فردية وثنائية - مسابقات رياضية - بادمنتون - بلياردو - غولف - كرة اليد - تنس الراكات - اسكواش - تنس طاولة.

- التمرينات على الأجهزة - استخدامات الحبال ...

- ألعاب جماعية - كرة السلة - هوكي - كرة القدم - الكرة الطائرة.

- الرياضات: دراجات - تجديف - شراع - المصارعة - جري - قفز - سلاح - ركوب خيل - سباحة - تزلج على الجليد ...

### 3.2.1 خصائص الترويحي الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويحي الرياضي ما يلي:

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.

- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

- **الإيجابية:** ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة.

- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري ... الخ.

- **حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.

- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).

- **التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات

ومبول الأفراد

- **الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ، ويساعد بشكل فعال في تهيل المرضى والمصابين والمعاقين.

- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويحي الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.

- **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويحي الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع (الفاضل أحمد محمد، 2007 ص 4-3)

ومما سبق ذكره يرى الطالب الباحث أن الترويحي الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها..... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور.

#### 4.2.1 أهداف الترويحي الرياضي

يرى محمد الحماسي أن للترويحي الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، كما يهدف الترويحي الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام (الحماسي) بتحديد أهداف الترويحي الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:



– **الأهداف الصحية:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن الأهداف

التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- **الأهداف البدنية:** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها، وهي:
  - تنمية اللياقة البدنية.
  - تجديد نشاط وحيوية الجسم.
  - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
  - الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
  - الوقاية من بعض انحرافات القوام.
  - تصحيح بعض انحرافات القوام.
  - الاسترخاء العضلي والعصبي.
  - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

- الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر.
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة. وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aerobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد (Aerobic) Chair لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.
- **الأهداف التربوية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم

الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحب الحياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.

- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أو بين الجماعات وبعضها.
- **الأهداف النفسية:** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على أهم الأهداف التالية:
- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويحي عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- إشباع الدافع للمنافسة.
- **الأهداف الاجتماعية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن ما يلي:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود أئتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.

- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.
- **الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ وناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع.
- تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

- الأهداف الاقتصادية: وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط

الرياضة للجميع ، وتتضمن الأهداف التالية :

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.

- زيادة الإنتاج القومي للدولة.

- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.

- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد

من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن، أو نقص الحركة، أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وانتشار تعاطي المخدرات

بين الأفراد، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج

(محمد أحمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص 90-95)

ومما سبق يتضح للطالب الباحث من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويحي الرياضي لجميع أفراد المجتمع، ولكن

تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك

بفضل العلاقات المختلفة التي تربطهم بمختلف الأفراد بالمتوسطة أضف إلى ذلك طبيعة العمل التي تحتاج إلى

مهارات وقدرات خاصة، وذلك للتغلب والتخفيف من الضغوط النفسية، مما يحسن أداءهم المهني

ومردوده.

## 5.2.1 أهمية الترويحي الرياضي على الصحة النفسية:

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ

الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (ميادة قرمان، 2008 ص

76) ويضيف (عرار خالد حسني، 2003 ص 6) أيضا:

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.

2. تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.

3. تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانيات الجسد.

- ويكمل (ياسين رمضان، 2008 ص 58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي:

4. استنفاد الطاقة الزائدة.

5. تحقق النمو النفسي المتوازن.

6. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير وتمييز السلوك.

7. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ

خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.

8. تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة

المختلفة.

وكتيجة لما سبق يرى الطالب الباحث أن علاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس، زيادة معدلات ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، والمشكلة الحقيقية التي تواجهها، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاجاً فعالاً، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

لذا تعد ممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، حيث أصبح ينصح الأطباء بممارستها، وهذا ما اجمع عليه الخبراء والعلماء.

### 1.2.6 القيم النفسية الاجتماعية للترويحي الرياضي:

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصاً طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

وفي دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي (لوي Loy) استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي.

- 1 / المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.
- 2 / المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.

- 3 / يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية، والتي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات والمعارف والصدقات.

4 / إنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي وأمط السلوك القيمة في الحياة العملية وفي الحياة الاجتماعية، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح (كمال درويش، أمين الخولي، 1990 ص 311، 314)

### 7.2.1 العلاقة بين العمل والترويحي الرياضي:

إن كلا من العمل ومناشط الفراغ والترويحي هما أفضل أسـلـوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء والمسؤولية، كما أن مناسـط الفراغ والترويحي تؤدي دورا مـمـائـلا في تحقيق الانتماء والإشباع، وأن العلاقة بين العمل والفراغ في هذا الجانب تعد علاقة متبادلة فيما بينهما، فالفراغ وحده لا يحقق الإشباع، كما أن العمل بمفرده لا يحقق الانتماء والإشباع للفرد.

لذا فقد تزايد الاهتمام في هذا العصر بوقت الفراغ والتـرويح لتحقيق التوازن العادل بين نضال الفرد للعمل لتوفير متطلبات الحياة من جانب واحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط. ونستطيع القول أنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويحي، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية:

- الترويحي ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ ومقاومة رتابة الحياة العصرية.
- الترويحي يعد عاملا رئيسيا في زيادة إنتاج العاملين.
- يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويحي.
- الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معا.
- الترويحي والعمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعي في المجتمع ككل.

(كمال درويش، محمد الحماحي، 1997 ص 76-75)



## 8.2.1 معوقات المشاركة في أنشطة الترويحي الرياضي:

هناك العديد من العوامل التي تحد من أو تحول دون اشتراك الأفراد في أنشطة الترويحي الرياضي. وتعرف هذه العوامل بمعوقات المشاركة، حيث أنها تتفاوت في تأثيرها من المنع التام إلى التأثير البسيط على مستوى المشاركة. ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الترويحية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين والتغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة لأي فئة من الناس، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المقدمة للخدمات الترويحية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة الأفراد.

ولأهمية المعوقات وآثارها السلبية على سلوكيات أوقات الفراغ فقد أقدم العديد من العلماء والمتخصصين في الترويحي وأنشطة أوقات الفراغ على دراستها وتصنيفها من أبرز تلك التقسيمات نموذج يوضح المعوقات من وجهة نظر الجهة أو الهيئة المقدمة للخدمات، حيث قسمت المعوقات إلى:

- معوقات داخلية بإمكان الإدارة اتلافها أو التخفيف من آثارها مثل:

عدم المعرفة بالنشاط أو بالمنشأة، عدم مناسبة وقت تقديم الخدمات .... إلخ.

- معوقات خارجية وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة عليها، مثل: عدم الرغبة في المشاركة، الخوف من الفشل.

وعلى الرغم من تعدد معوقات المشاركة في برامج الترويحي الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن معوقات الاشتراك تتكون من ثلاثة أنواع على الأقل وهي معوقات نفسية، معوقات اجتماعية، معوقات بيئية (الفاضل

أحمد محمد، 2007، ص 9-8)

ومما تقدم يرى الطالب الباحث إن هناك عدة معوقات تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث تختلف من مجتمع إلى آخر، فحسب الثقافة السائدة والإمكانيات المتوفرة في ذلك المجتمع، فعدم توفر المنشآت والملاعب الرياضية تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كإضافة إلى نقص الرغبة وتجاهل أهمية وأبعاد الممارسة، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية والبدنية للأفراد، كما أن نقص اهتمام

الإعلام بذلك ساهم وبشكل كبير في عدم إبراز دور وإسهامات هذه الأنشطة في التأثير الإيجابي على العديد من الجوانب

(النفسية - الصحية - البدنية - التربوية - الاجتماعية الثقافية - الاقتصادية) للممارسين.

### 9.2.1 دور المجتمع نحو تدعيم الترويحي الرياضي:

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويحي الرياضي، وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكثر عدد من المواطنين لممارسة النشاط البدنية، وذلك من خلال العمل على ما يلي:

- بناء استراتيجية لنشر الترويحي الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة، والنشء، والشباب، والمتقدمين في السن، والمرأة، والمرضى، والمعاقين، لممارسة نشاط الترويحي الرياضي في أوقات الفراغ.

- ترسيخ فلسفة الترويحي الرياضي في استثمار أوقات الفراغ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في نشاط الترويحي الرياضي في أوقات الفراغ.

- الاهتمام بتجهيز طرق للمشبي ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف، لمواجهة زيادة الطلب على هذه النشاط لما لها من أهمية في حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية.

- توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق والأحياء السكنية، وذلك بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة نشاط الترويحي الرياضي، وخاصة في هذا المجال.

- الاهتمام بتحفيز واستشارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع، وذلك للدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيري، ومن خلال الإعلان عن

جوائز للمشاركة، ولتطوير مستوى اللياقة البدنية والتنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والاجتماعية المنوطة بنشر الترويحي الرياضي، وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها.

- التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويحي الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات، ولقبول المعونات من هذه الدول.

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويحي الرياضي واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998 ص 99 - 98).

## خلاصة:

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية والنفسية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية وهذا ما أكدته دراسة الدكتور محمد بوعزيز 2015، كما تعمل على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطائه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها. فدراسة أسامة كامل راتب، 104، 2004، ذكرت أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية والتخلص من الاكتئاب والعمل على إنقاص أعراض الضغط

## الفصل الثاني

### الضغوط النفسية

## تمهيد:

أصبح مفهوم الضغوط النفسية في عالمنا المعاصر جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد. تتنوع مصادر هذه الضغوط بين العمل، الحياة الشخصية، المتطلبات الاجتماعية، وحتى التأثيرات البيئية. يعاني كثير من الناس من تحديات مستمرة تتطلب منهم التكيف مع ضغوط مختلفة يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية.

تلعب الضغوط النفسية دورًا محوريًا في التأثير على الأداء العام للأفراد، سواء كان ذلك في مجال العمل أو في العلاقات الاجتماعية. ومع تزايد التحديات اليومية، أصبحت إدارة هذه الضغوط مهارة حيوية يحتاج الجميع إلى تطويرها من أجل الحفاظ على توازنهم النفسي والجسدي.

سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل تعريف الضغوط النفسية وأنواعها، وتأثيراتها المختلفة على الفرد، بالإضافة إلى استراتيجيات التعامل معها بفعالية. سنستعرض أيضًا الأبحاث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع، وأبرز النظريات التي تفسر كيفية نشوء الضغوط النفسية وآثارها.

## 1.2 الضغوط النفسية

## 1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية:

1- تعريف: مفهوم الضغط النفسي مفهوم معقد يتضمن أبعاد ذاتية، جسمية، عقلية، معرفية، نفسية، هذه الأبعاد تتصف بأنها يمكن أن تكون منشئة للضغوط وفي ذات الوقت نواتج ومنبئة به. وهناك أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية وبيئية ومهنية باعتبارها المجال الذي يتحرك الفرد فيه والتي قد تكون سببا للضغوط النفسية.

ويعرف لازروس Lazarus الضغط النفسي بأنه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات قائمة، ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر، 1998، صفحة 115

كما يعرفه محمد قاسم عبد الله (2001) الضغط والضغوط النفسية بشكل عام، أنها تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، التكيف، ويتغير نمط سلوكه وشخصيته.

ويشير عبد الجواد إلى أن الضغوط النفسية حالة يعانيها الفرد حين يتواجد بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، وان هذه الضغوط توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وتستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة وبطريقة تلقائية، فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن الضغوط البيئية التي تكتنفهم كضغوط العمل، التي تبقى من أهم المشاكل التي تعترض الفرد. من خلال التعاريف المذكورة يظهر لنا أن الضغط النفسي عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم الارتياح والاحساس بالألم، كما يشير إلى شريحة عريضة من المشاكل التي تشكل مطالب ترهق النظام النفسي للفرد.

### 2.1.2 أسباب الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مصادر ومسببات داخلية خاصة بالفرد، ومسببات خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة به ومن أهم هذه المسببات ما يلي:

1-الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.

2-الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

3-الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.

4-الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.

5-التجارب غير السعيدة.

6-العوامل الاقتصادية الصعبة.

7-تدني الوضع الصحي وقلة المستشفيات وعدم توفر الإطار الصحي المؤهل.

8-الانفجار السكاني ولا سيما في ظل أزمة الغذاء في الوطن العربي.

9-ضعف الوازع الديني والقيم.

كما أن هناك مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الشباب منها: وفاة احد أفراد العائلة، التعرض للمرض، وجود عضو في العائلة يعاني من مشكلة الفشل في أكثر من موضوع ، طلاق الوالدين، التغير في المظهر الجسمي، وفاة صديق، الذهاب إلى مدرسة جديدة مشاكل مع المعلمين والمدير، تحيز بعض المعلمين.

### 3.1.2 أنواع الضغط النفسي:

يأتي الضغط النفسي كرد فعل طبيعي على شدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه كنتيجة لسرعة وتيرة الحياة وكثرة ما نتوقعه منها، ويبقى من المعروف أن للضغط النفسي آثار سلبية على الفرد، لكن رغم ذلك لو آثار ايجابية أيضا ويمكن توضيح كما يلي:



الضغط النفسي الايجابي: هو كل ما يرضي الفرد ويتقبله كالفرح، النجاح

والحب، فالضغط الايجابي يحرض نفس الاستجابات التي يقوم بها الضغط السلبي النبض القلبي السريع وغيره، غير أن الإحساس المرافق له تكون فيه متعة. (عثمان، 2001 صفحة 23).

إضافة إلى هذا فلقد أشار الباحثون إلى حاجة الإنسان إلى ضغوط مثالية حيث أن الهدف من إيجاد وظيفة فعالة لمضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو كأداة تحذير للمشاكل التي يتعرض لها الأفراد، إضافة إلى التقليل من حدة هذه المشاكل كما يرفع الضغط الايجابي من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات لمواجهةته، فيتخلى الفرد عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرارات.

(سي موسى عبدالرحمان وآخرون، 2110 صفحة 82).

الضغط النفسي السلبي: ويمثل نوع من التوتر والشدة التي تواجه الفرد بحيث يجد نفسه فاقد السيطرة، مع ظهور تظاهرات عصبية اعاشية هامة. (هارون، الرشيدى، صفحة 12)

ولقد تم تصنيف الضغوط النفسية حسب مصدرها إلى فئتين، ضغوط خارجية وضغوط داخلية.

#### الضغوط الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج الحرارة، الأماكن الضيقة.
- التنظيمية: القواعد والأنظمة، الروتين الأدائي، المواعيد الأخيرة، آخر المواعيد لإنجاز عمل ما.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة في التعامل العدوانية من جانب الآخرين.
- أحداث الحياة الرئيسية: موت شخص قريب-فقدان عمل-الترقية...
- المشاحنات اليومية: العطل الميكانيكي لآلة مستعملة، سيارة، ضياع مفاتيح...

#### الضغوط الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: جدول أعمال مثقل.

-التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطرق شخصية، والتفكير في الحلول على كل شيء أو لا شيء والمبالغة والتصلب في الرأي. (شيخاني سمير، 2003 صفحة 12)

#### 4.1.2 الآثار المترتبة عن الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي، العقلي، الاجتماعي أو المهني، فللضغط النفسي تأثيرات عديدة أهمها

الآثار النفسية: تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية وانهايارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، الشعور بالقلق الدائم، عدم الراحة المصحوب بالخوف الشديد، الإحساس بعدم الثقة في النفس، الاكتئاب، نقص التحكم في الأوضاع الشخصية وصراعات متصلة بعدة ادوار.

الآثار العقلية: تتمثل في انخفاض الفعالية وقدرات الفرد العقلية من انتباه، تفكير، إبداع... الخ. كما يصعب على الفرد تنسيق وأداء نشاطاته العقلية، وتقل تبعاً لذلك عناصر النقد والموضوعية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية.

الآثار الاجتماعية: تتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية، مما يجعله يرفض مشاركة الغير أفكاره ونشاطاته، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

الآثار المهنية: تتلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر لضغوط الذي يعبر عن الاستنزاف البدني الانفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات... الخ. (مصطفى أحمد، 2002 صفحة 12)

الآثار السيكوسوماتية: يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط.

### الآثار السلبية المترتبة على ضغوط العمل:

يترتب على التعرض الطويل لضغوط العمل الزائدة آثار سلبية متعددة، سواء كانت هذه الآثار تتعلق بالناحية الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو الإنتاجية، كما أن مصادر ضغوط العمل تعد كمنبهات للعديد من الاتجاهات السالبة والنتائج السلوكية للموظف، مثل عدم الرضا عن العمل والتوتر والقلق والأداء المنخفض والميل إلى ترك العمل، بالإضافة إلى ذلك فالمشكلات المرتبطة بالضغط بين العمال تساهم في النتائج التنظيمية لعدم التكيف الهيني مثل كثرة الغياب وترك العمل ونقص الإنتاجية وانخفاض الروح المعنوية.

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة العامة إلى أن الشعور بضغوط عمل متزايدة يؤدي إلى الشكاوى والأعراض المرضية، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب واضطرابات النوم والاضطرابات الحركية والعضلية بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغياب عن العمل والتأثيرات السلبية على حياة الفرد العائلية والاجتماعية خارج بيئة العمل.

وفيما يخص العاملين في إطار التعليم معلمين وأساتذة الضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين تمتد لتشمل الأعراض الجسمية مثل الأرق، القرحة المعدية، أمراض الأوعية الدموية، الصداع، نوبات الاكتئاب، القلق العام، انخفاض تقدير الذات، والأعراض السلوكية التي تشمل الغيات، انخفاض الأداء، وضعف العلاقة بالزملاء ومن هنا يتضح لنا وجود تأثير كبير للضغوط النفسية التي تسببها مهنة التدريس على حياة المدرس ومن ثم على مدى توافقه ومعدل إنتاجه ونوعية أداءه ومردوديته ككل.

### 5.1.2 الأستاذ والضغوطات النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعمى عملية التوافق، هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها، وتعتبر

قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للالتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وإن الفرد عندما يزاول مهنة أو عملاً، فإن الفرصة تتاح له لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من آثار، وبلا شك فإن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، ولا شك أن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاجية. وهكذا نستطيع أن نتصور بان نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يواجهه ويعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي والضيق والقلق وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته)

هذا ما قد يعيشه أستاذ التعليم الثانوي في حالة تعرضه لضغوطات نفسية ناتجة عن شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه من تعليم وتدريب وتحضير الدروس من جهة، ومن التغييرات في البرامج الدراسية من كثافة المقررات الدراسية وقلة الحجم الساعي والتي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد من جية أخرى. وقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العاملين النفسية وتساعدهم على الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:

**1- القدرات:** والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.

**2- الكفاية المهنية:** وهي مستوى الأهلية التي يكون العامل قد وصل إليها في ميدان عمله في مراحل التوجيه والتدريب المختلفة قبل أن يتحمل مسؤوليات عمله كاملة.

**3- الصفات الشخصية:** مثل المثابرة، الدقة، النظام، الأمانة والتعاون والشعور

بالمسؤولية، حيث تحتل هذه الصفات مكانة هامة من استمرار العامل في عمله ونجاحه به.

- 4- عامل الاهتمام: الذي يعبر عن الميل والطموح والارتباط العاطفي بين العامل وعمله.
- 5- ظروف العمل: فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد وحالته الصحية فان هذا سيؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذلك عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سينا على سلوك العامل وصحته النفسية والعكس صحيح (الداهري، صالح، 2005، صفحة 196)
- وهناك معيقات يمكنها أن تصادف الأستاذ فتكون سببا في توتره وخلق حالة من الاضطراب وبالتالي تشكيل الضغط النفسي لديه ومنها:
- 6- الوضع المادي: المعلم يأتي إلى المدرسة وهو مـثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلبها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط نفسية.
- 7- ساعات العمل: أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر، مع أربعين تلميذا، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا، بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.
- 8- اكتظاظ الأقسام: هذا الجو يسبب إرهاقا لمعلم والمتعلم، ويؤثر على تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعلم ويؤدي إلى الشعور بالملل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي.
- 9- تباين مستويات التلاميذ: يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف جدا، كما يجد أعمارا مختلفة نظرا لطرق الانتقال من قسم إلى آخر، كما يجد مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته. (كريم عادل، 2002، صفحة 21)
- إضافة إلى هذا نجد أن طبيعة العلاقات التي تربط المعلم بالإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنها نوع من الضغط النفسي، خاصة إذا ما كان ينـتابها نوع من التوتر.

## خلاصة:

تناولت الدراسة تأثيرات الضغوط النفسية على الصحة العامة، موضحة أن هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم، بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب. كما يمكن أن تؤثر الضغوط سلبًا على الأداء الوظيفي والعلاقات الشخصية، مما يبرز الحاجة إلى استراتيجيات فعالة للتعامل معها.

كما استعرض الطالب الباحث عددًا من الأساليب المتنوعة لإدارة الضغوط النفسية، منها: ممارسة التمارين الرياضية، تقنيات التأمل والاسترخاء، الدعم الاجتماعي، والتخطيط الجيد للمهام اليومية. أكد البحث على أهمية تطوير مهارات التفكير الإيجابي وإدارة الوقت كوسائل فعالة لتخفيف الضغوط وتحسين نوعية الحياة.

تشير النتائج إلى أن الوعي بمصادر الضغوط النفسية وكيفية تأثيرها يمكن أن يساعد الأفراد على تبني آليات مواجهة فعالة. بالإضافة إلى ذلك، يلعب الدعم المؤسسي والمجتمعي دورًا كبيرًا في توفير بيئات تقلل من عوامل التوتر وتعزز الصحة النفسية.

في الختام، نسلط الضوء على أهمية فهم وإدارة الضغوط النفسية لتحقيق حياة متوازنة وصحية. من خلال تطبيق الاستراتيجيات المناسبة، يمكن للأفراد تحسين نوعية حياتهم والتكيف بشكل أفضل مع التحديات اليومية، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية بشكل عام.

## الفصل الثالث

أستاذ التعليم الابتدائي

## تمهيد:

عن ابي امامة رضي الله عنه قال رسول الله صل الله عليه وسلم "ان الله وملائكته واهل السماوات والارضين حتى النملة في جحرها وحتى الحوت في البحر ليصلون على معلمي الناس الخير" صححه الترمذي فالمعلم يعد عنصرا مهما في العملية التعليمية التعلمية بما يملك من الكفايات التعليمية، وبما يتوفر لديه من قدرات ومهارات ومعارف تمكنه من أداء مهمته على أكمل وجه. وهذا المعلم لا يمكن أن يوجد من فراغ بل لابد من إعدادة إعدادا جيدا حتى يستطيع تحقيق أهداف عملية التعليم ولا يكون ذلك إلا من خلال تكوينه وتأهيله من جميع النواحي أكاديميا وتربويا ونفسيا، بحيث يصبح قادرا على أداء مهنته بكفاية وفاعلية وإعطائه المكانة اللائقة به في عمله ومجتمعه.

والجدير بالذكر أن هناك العديد من المصطلحات تطلق عليه، تختلف من نظام تربوي إلى آخر...

منها: المدرس الأستاذ المرابي، وهذا حسب القوانين والتشريعات المعمول بها في كل نظام تربوي، وفي هذا الفصل تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تخص هذا العنصر البشري المهم في المجتمع.



### 1.3 المعلم:

#### 1.1.3-تعريف المعلم:

هناك تعريفات متعددة للمعلم منها أنه:

1 - جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع، وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية إلى أبناء المجتمع، ويتم ذلك ضمن المدرسة إبراهيم مذكور 1973، ص (583)

2 -مدرّب يحاول بالمثل وشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام التي يسندها إليهم، وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها وكيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية والاجتماعية. محمد الطيب العلوي، 1982، ص (17)

3-المربي الذي يقوم بتدريس كل أو معظم المواد الدراسية للطورين الأول والثاني في المرحلة الابتدائية ويرتكز دوره في تهيئة الظروف التعليمية بهدف متابعة نموه العقلي والبدني والجمالي والحسي والديني والاجتماعي والخلقي. حسن شحاتة وآخرون، 2003، ص (283) من خلال التعاريف السابقة، يمكن القول أن المعلم هو ذلك الشخص الذي يمتلك مجموعة من الخصائص الشخصية والمؤهلات العلمية التي تمكنه من توجيه سلوك التلاميذ نحو تحقيق الأهداف المنشودة من عملية التعليم والتعلم.

#### 2.1.3-خصائص المعلم:

تعتبر مهنة التعليم من المهن الأكثر طلبا وسعيا وراء الصفات والخصائص الشخصية والسوية التي يجب أن تتوفر في المعلم الكفاء فهو قدوة لتلاميذه، هذا ومن بين تلك الخصائص ما يلي:

-**الخصائص الجسمية:** ينبغي أن يكون سليم الصحة، خاليا من الضعف والأمراض لأن المرض يصرفه عن أداء واجبه خير أداء وعائقا يمنعه سلامة الحواس وأن تكون قادرة على أداء وظيفتها بدقة وبسرعة. لوئيس سعيدة، 2005، ص (61)

-**الخصائص العقلية:** أن يتمتع المعلم بقدر كاف من الذكاء لأن عملية التدريس تتطلب ذلك والسلامة العقلية، وكذا الإلمام العام بالمادة العلمية التي يقوم بتدريسها ومستوعبا لها، بالإضافة إلى حب الاطلاع والبحث والتجديد في أفكاره.

-**الخصائص الخلقية:**

- أن يكون مخلصا في عمله ولا ييخل على تلاميذه.
- أن يتصف بالرحمة والشفقة وأن يربي تلاميذه بالحب.
- أن يكون قدوة لتلاميذه من خلال تصرفاته الحسنة.
- حسن تعامله مع التلاميذ وفق خصائصهم النفسية والاجتماعية والمعرفية.

-**الخصائص النفسية والانفعالية:**

- أن يكون متزنا انفعاليا ونفسيا.
  - القدرة على إقامة العلاقات الإنسانية مع تلاميذه والفريق التربوي.
  - القدرة على التواصل مع التلاميذ والتفاعل معهم.
  - القدرة على تحفيز التلاميذ وإثارة دافعيتهم نحو التعلم.
- بالإضافة إلى هذه الخصائص يجب أن يتصف بمظهر لائق أمام تلاميذه.

### 3.1.3-تكوين المعلمين والأساتذة:

تعد عملية إعداد المعلمين وتكوينهم من العمليات الهامة والأساسية في المنظومة التربوية إذا أردنا إصلاح تربوي أن ينجح لابد أن نبدأ بالمسؤول الأول عن تنفيذ هذا الإصلاح ألا وهو المعلم وفيما يلي بعض التعاريف الخاصة بالتكوين.

- يعرفه المختصين في التربية بأنه مجموعة المعارف النظرية والتطبيقية في ميدان ما.

وأن هذه العملية تتلخص في إعداد المتربصين وتدريبهم مهنيًا وثقافيًا وتربويًا في فترة وجيزة، ليتمكنوا من القيام

بأعمالهم التربوية والإدارية في المدارس التي يشرفون عليها على أحسن وجه. (رشيد أورلسان، ص 279)

وهناك من عرفه بأنه مجموعة الأنشطة والوضعيات البيداغوجية والوسائل الديناميكية التي يكون هدفها اكتساب

أو تنمية المعارف معلومات مهارات، مواقف والمهارات والمواقف التي تجعل الشخص قادرًا على ممارسة عمل أو

مهنة أو وظيفة. (فايزة مراد دندش ص 112، 2003)،

ومنه التكوين عملية إعداد وتحضير الفرد حيث يكتسب رصيدًا معرفيًا جديدًا يؤهله للقيام بالعمل الموكّل إليه

على أحسن وجه وقصد تحسين أدائه وزيادة فاعليته وضمان استمراريته.

### 4.1.3-أهداف التكوين:

تتجلى أهداف التكوين فيما يلي:

- تعويض النقص في التكوين الأولى من ناحية التحصيل المعرفي الأكاديمي.

- تأهيل المعلمين والأساتذة غير المؤهلين تربويًا الذين تم توظيفهم مباشرة دون أي تكوين بيداغوجي للمهنة.

- تعميق وتحديث المعارف الأكاديمية للمعلمين والأساتذة.

- تنمية حب التكوين الذاتي لدى المعلمين والأساتذة قصد تحسين المهارات المهنية.

- تحضير المعلمين والأساتذة للتعبيرات المسجلة والإصلاحات الممكن أن تطرأ على النظام التربوي وزارة التربية الوطنية، 1999، ص (2-3)

### 5.1.3-أنواع التكوين:

ينقسم التكوين إلى ثلاثة أنواع أساسية:

#### -التكوين الأولي:

يتم هذا التكوين في المعاهد ومراكز التكوين وفي الجامعات أيضا ويتمثل في تحسين مستوى الموظف ونوعيته وإعداده لممارسة الوظيفة، وقد يتحقق الهدف في مراحل إذ يشمل مختلف الأصناف وهذا ما يستدعي ضبط مناهج التكوين ومستويات التوظيف والمرشحين لذلك، واختيار العناصر الكفاءة للتأطير، مع تحديد المدة التي يجب أن يقضيها المتربص في ذلك. رشيد أورلسان، ص (280)

#### -التكوين أثناء الخدمة:

يهدف هذا التكوين إلى إعداد الفرد مهنيًا حتى يستطيع التكيف مع الوسط المهني الذي يعمل فيه حيث يهضم فنيان التدريس والتسيير، ويساعد هذا الإعداد على أداء واجبه ويجعله يرغب في البحث والتجديد ويتميز التكوين أثناء الخدمة بنوعين. (رشيد أورلسان ص (183)

#### -التكوين النظري:

ويتمثل في تزويد الأستاذ بكل المعارف وتمكينه خاصة من التربية وعلم النفس المتعلق بمعرفة خصائص وسيكولوجية المتعلمين الذين يتعامل معهم.

#### -التكوين التطبيقي:

ويتمثل في ورشات عمل للأساتذة والندوات الداخلية من خلال عمل أفواج مع التلاميذ وتقديم الدروس من خلال أساتذة مكونين يشرفون على العملية.



هذا الإطار قال كوبر: "إذا أحببت أن تعرف ثقافة بلد من البلاد فأنظر إلى مدارسها". (سمير محمد كبريت، 1998، ص (16))

وفي هذا إشارة إلى دور التعليم ومن ورائه المعلم في النهوض بالمجتمع ورقبه لأن مهنة التعليم هي المهنة المحورية والأساسية التي تكون الأفراد لممارسة المهن الأخرى في مختلف القطاعات، وإذا كان الحال كذلك فإن إعادة الاعتبار لمهنة التعليم ومن ورائها المعلم والتكفل بمشكلاته ومعاناته هو بالضرورة أحد أهم المشكلات وأدقها في معالجة مشكلات المجتمع الأخلاقية والاجتماعية خاصة التي تعاني منها. وذلك بضرورة رفع مكانة المعلم والأستاذ باعتبارهما الأساس والعنصر الفعال الذي تقوم على كاهله عملية التكوين وبناء النفوس، وتزويد الأجيال بالقيم والمعارف والمهارات والمواقف الناضجة والتوجيه السليم والتربية الراقية، إذا ما توفرت لهما الشروط والأجواء والوسائل اللازمة (بوترعة إبراهيم، 2014، ص (484))

فوضعية المعلم في السابق اختلفت عن وضعيته في الوقت الحاضر نتيجة الظروف المعيشية، فهي أسوأ حالا وحظا مما كانت عليه في السابق نظرا لإفرازات الأزمة الراهنة على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والنفسي وفي الاستراتيجية والخيارات السياسية التربوية المنتهجة من طرف الدولة، لأن الخيارات السياسية التربوية المتمثلة في نموذج المدرسة الأساسية كأساس لإصلاح تربوي شامل والتي وجهت لها اتهامات كثيفة بكونها لم تحقق منذ تأسيسها سنة 1980 كل الأهداف المسطرة لها ولم توفر تعليما حسنا، فضلا عن كونها منعرجا لوضعية المعلم والتي كانت سببا في الوضعية المزرية التي يعاني منها اليوم وبالتالي تدهور العملية التربوية والتي تشرف عليها، ذلك أنها اتخذت من التلاميذ غاية للعملية التربوية واهتمت بكل العوامل المساعدة على العملية التعليمية ما عدا المعلم الذي ينظر إليه على أنه الوسيلة لتحقيق الغاية السابقة فقط، اتخذت من ذلك شعارات لها تمنا مصلحة التلميذ أولا وأخيرا وبعبارة أخرى أدق المعلم استثمار معرفي لاغير. (مصطفى العشوي، 1991، ص (12))

هذا ما أدى إلى الإغفال عن التركيز على المحيط المهني وما ينطوي عليه من مصادر الإجهاد وأشكال الضغوط كالمشكلات والعراقيل والاحتياجات، فليست المدرسة محيطة مدرسيا فقط في موضوع معين بل بنية اجتماعية كلية تلبي حاجيات الانتماء والتواصل وتساهم في تعديل اتجاهاته وميوله ونظرته لنفسه.

إن التطور الاقتصادي والاجتماعي الذي شهدته البلاد حاليا أثر سلبا على مكانة ووضعية المعلم ومكانته اقتصاديا ومعنويا وانعكس ذلك عليه سلبا وتراجع مردوده التربوي. (ظاهر زرهوني، 1991، ص (57))  
وعليه إذا أردنا للتعليم أن ينجح في تحقيق الأهداف المنشودة منه لا بد من إعادة مكانة المعلم في النظام التربوي باعتباره حجر الزاوية في العملية التعليمية التعلمية.

### 7.1.3- حقوق وواجبات الأستاذ:

أمر رقم 06-03 مؤرخ في 19 جمادى الثانية عام 1427هـ الموافق لـ 15 يوليو 2006 يتضمن القانون الأساسي العام للوظيفة العمومية.

- الحقوق هي المقابل الممنوح للعامل أو الموظف كتعويض لعمله أو الخدمات المقدمة للمؤسسة ابتداء من تاريخ تنصيبه.

- الحق في العطل لكل موظف في حالة نشاط الحق في عطلة سنوية مدفوعة الأجر والغاية منها السماح للموظف بالراحة قصد الاحتفاظ على صحته وتقوية قدرته للعمل من جديد.

- الحق في الإضراب: تمارسه الطبقة العاملة دفاعا عن حقوقها ولتحقيق مطالبها .

- الحق في التقاعد: كل عامل أجبر له الحق في التقاعد طبقا للقانون.

- الحق في العمل النقابي: حرية تأسيس النقابات والانتماء إليها.

- الحماية الاجتماعية الضمان الاجتماعي

- الخدمات الاجتماعية يستفيد الموظف من بعض الخدمات الاجتماعية.

-الواجبات وتتمثل في:

-القيام بالمهام المسندة إليه تدريس التلاميذ.

- احترام السلطة السلمية في إطار تأدية المهام.

- ممارسة المهام بأمانة دون تحيز.

- تجنب الأفعال التي تتنامى مع طبيعة المهام.

- الالتزام بالسلوك الحسن واللائق بالمهنة.

-التعامل بأدب واحترام مع الرؤساء والزملاء والمرؤوسين (التلاميذ).

### 8.1.3-مهام الاستاذ التعليم الابتدائي:

تبعاً للمادة 41 من الجريدة الرسمية الصادرة سنة 2008 والتي تحدد مهام أستاذ

المدرسة الابتدائية في:

أ -وظيفة التعليم الابتدائي بتربية التلاميذ وتعليمهم من النواحي الفكرية والخلقية والمدنية والبدنية

وتلقينهم استعمال تكنولوجيا الإعلام والاتصال وتقييم عملهم المدرسي.

ب -وظيفة التعليم المتخصص في التربية التحضيرية و / أو التعليم المكيف. بتربية الأطفال وتحضيرهم

للاتحاق بالتعليم الابتدائي، ومنح التلاميذ الذين يعانون تأخراً دراسياً تعليماً مكيفاً وتلقينهم استعمال

تكنولوجيا الإعلام والاتصال وتقييم عملهم المدرسي.

### 9.1.3-دور الأستاذ في المنهاج:

يتلخص دور الأستاذ فيما يلي:



أن المعلم في المنهاج التقليدي ينقل المعلومات الواردة في الكتاب المفرد إلى أذهان التلاميذ بأقصر الطرق، ويقوم هذا الأخير بعمل ملخصات والمذكرات للتلاميذ، ويلقنهم الحقائق والمبادئ والتعميمات كما فهمها هو من الكتاب، ويهتم المعلم بتدريس المادة المقررة كاملة، ويركز على نجاح التلاميذ في امتحانات تقيس تحصيلهم في تلك المادة أكثر من تركيزه بطريقة التعلم نفسها وحاجات المتعلم المقررة توفيق، مرعي، (إسحاق الفرحان ص 10، 2008)

أما في المنهاج التربوي الحديث انتقل المعلم من التلقين السلبي إلى أدوار أكثر فاعلية وأكثر أهمية وأصبح من أهم واجباته أن يعلم التلميذ كيف يحل مشاكله. وأن يساعد المعلم تلاميذه ويوجههم ليستعملوا بأنفسهم مصادر التعلم المختلفة التي يكون هو نفسه واحد منها، ويساعد المتعلمين في الوصول إلى التعميمات بأنفسهم، ويستخدم طرقا متنوعة في تنظيم التعلم، ويركز على النمو المتكامل للمتعلم، وينظر إلى المادة الدراسية باعتبارها وسيلة لا غاية، ويعتبر الامتحانات ذات خبرة تعليمية، ووسيلة لتقويم مدى تحقق الأهداف التعليمية المقررة، ويحكم على مدى تقدم المتعلم من خلال نجاحه في تحصيلها لمعلومات فقط توفيق مرعي، إسحاق الفرحان، 2008، ص (15)

### 10.1.3- اتجاهات الأساتذة:

تتضمن اتجاهات الأساتذة والمعلمين في الآتي: اتجاه المعلم نحو ذاته فالمعلم الواثق من نفسه المتقبل لذاته غالبا ما يكون قادرا على تحقيق اتصال فعال بينه وبين تلاميذه والمعلم المتزن عاطفيا الذي يتحلى بالصبر والتحمل والثقة بالنفس والآخرين والذي لا يلتمس أخطاء الآخرين ولا يلقي باللوم عليهم، ولا يثور لأنفه الأسباب، معلم يستطيع أن يدير عملية الاتصال بينه وبين تلاميذه بفعالية.

اتجاهات الأساتذة نحو التلاميذ: الأستاذ الذي يحب تلاميذه ويميل إلى التعامل معهم ويؤمن بقيمة كل منهم في النمو والتعلم ويؤمن أيضا بأن كل واحد منهم إنسان ويعرف قدراتهم وإمكانياتهم يوجه

عملية الاتصال بينه وبينهم توجيهها سليما يتمشى والعملية التعليمية اتجاه الأستاذ نحو منهج التدريس : ينبغي أن يميل المعلم إلى منهج التدريس ومكوناته ميلا ايجابيا وهذا الميل والحب يمكن المعلم من تنفيذ عملية التدريس ويتيح لتلاميذه فرص اكتساب الخبرات المختلفة التي تؤدي إلى نمو شخصياتهم حسن عبد الحميد احمد رشوان ( 2006، ص192

وبالتالي فان اتجاهات الأساتذة مهمة وتلعب دورا فعالا في العملية التعليمية فكلما كانت اتجاهاتهم ايجابية نحو ذواتهم وتلاميذهم ونحو المنهج الدراسي تمكنوا من إفادة تلاميذهم.

خلاصة:

الأستاذ هو أحد الأطراف الفاعلة في العملية التعليمية والقوة المحركة والموجهة للمناهج الدراسية التي لا يمكن الاستغناء عنها نظرا لدوره البارز في سير العملية التعليمية كونه الشخص المؤهل تربويا وبيداغوجيا واجتماعيا وثقافيا لتحمل مسؤولية التدريس لذا وجب العناية بتكوينه وإعداده حتى يكون قادرا على مسايرة التطورات الحاصلة في ميدان التربية والتعليم.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

## الفصل الأول:

### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

سيحاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث، توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى حل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة، وبهذا تطرقت فيه إلى تحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث، وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث.

1- منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لكونه مناسب وملائم لحل المشكلة المطروحة الذي يقوم بتحليل وتفسير الظاهرة المراد دراستها (حامد حالة، 2003 صفحة 26)

1-2- مجتمع البحث: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل الباحث، حيث اشتمل مجتمَع هذا البحث على أساتذة التعليم الابتدائي بولاية معسكر.

1-3- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 100 أستاذ مقسمة الى قسمين متساويين ممارسين و غير ممارسين حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي.

الجدول رقم 01 : يمثل عينة البحث للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و غير الممارسين

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	50	50%
الأساتذة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	50	50%
المجموع	100	100%

1-4- مجالات البحث:

1- المجال البشري:

اشتمل المجال البشري للبحث على أساتذة واستاذات التعليم الابتدائي و المقدر عددهم بـ 100 أستاذ.

2- المجال المكاني:

- تم إجراء البحث ببعض المدارس الابتدائية لولاية معسكر .

3- المجال الزمني:

-تم اختيار موضوع البحث من طرف الطالب الباحث وموافقة الأستاذ المشرف عليه في شهر ديسمبر 2023

- امتدت فترة عمل البحث من شهر ديسمبر 2023 إلى غاية أواخر شهر ماي 2024.

## 1-5- أدوات البحث:

لغرض الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته، اعتمدت على مجموعة من المصادر والمراجع من كتب وبحوث ودراسات سابقة تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، والتي كانت سندا قويا للوصول إلى حل المشكلة المطروحة، وبالتالي تطلب انجاز هذا البحث استخدام الاستبيان، حيث تم الإعتماد على استبيان الضغوط النفسية للدكتور بوعزيز محمد في محاوره الأربعة والذي يحمل 55 عبارة وهو مدرج في الملاحق.

## 1-5-1 الاستبيان:

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث المصطلح الاستبيان ما يلي:

إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيها مباشرا أو تفسيريا من الباحث وتكتب الأسئلة وتطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د. ياسين)، 1997 (110) الاستبيان ((د. ياسين)، 1997، صفحة

وعرف (الدكتور جمال زكي) و (السيد ياسين) الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم الموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به وإعادته مرة ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، صفحة (146)



يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول والمال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظراً لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته

### 1.5.1 مواصفات الاستبيان:

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى وقد استخدم الطالب الباحث في بحثه هذا استمارة استبـيانية للدكتور بوعزيز محمد حيث قام الطالب الباحث بتوزيعها على أساتذة وأستاذات التعليم الابتدائي، تضمن الاستبيان الخاص بالضغط النفسية 55 عبارة.

### 2.5.1 الأسس العلمية لاستبيان:

قبل القيام بعرض الإستبيان على عينة الدراسة الأساسية، قام الطالب الباحث بالتحقق والتأكد من صدقها وقدرتها على قياس ما أعدت من أجله وذلك من خلال استخدام المعاملات العلمية لهذه المقاييس (الصدق، الثبات، الموضوعية) وكان ذلك على النحو التالي:

#### 1- صدق الاستبيان:

يقصد بصدق الاستبيان مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه، بمعنى أن الأداة الصادقة تقيس ما وضعت لقياسه، ولأهمية هذا العامل ورغبة منا في التأكد من صدق الأداة قمنا بالتحقق من صدقها باستخدام ما يلي:

#### أولا/صدق المحكمين:

يتم الرجوع إلى محكمين مختصين ذوو خبرة ومعرفة عميقة بالموضوع المدروس، فيتأكد المحكمون من صدق الأداة وقدرتها على قياس الظواهر المراد دراستها بشكل دقيق وموثوق. يُعتبر استخدام محكمين الاستبيان أحد الطرق المعترف بها للتحقق من صدق الأداة المستخدمة في البحث.

الجدول رقم 02: أسماء الأساتذة المحكمين للاستبيان.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	المعهد
01	بلعيدوني مصطفى	أ محاضر أ	مستغانم
02	علاي طالب	أ محاضر أ	مستغانم
03	بيطار هشام	أ محاضر أ	مستغانم
04	شرارة العالية	أ محاضر أ	مستغانم
05	حرشاوي يوسف	أستاذ بالتعليم العالي	مستغانم
06	رقيق مداني	أ محاضر أ	مستغانم

2- ثبات الاستبيان:

هناك عدة أساليب لقياس ثبات الاستبيان استخدمنا:

- معامل الصدق والثبات.

3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية مثالية للبحث العلمي، وهي أساس لتقدير المعرفة العلمية وسلطة العلم. ويُعتبر استخدام

الموضوعية في العلم أمرًا هامًا للحفاظ على الدقة في البحث والتحليل

7.1 الوسائل الإحصائية: تهدف الدراسات الإحصائية إلى الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التفسير

والتحليل والتأويل ثم الحكم، وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعًا للدراسة المأخوذة.

استخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية التالية:

- اختبار (ت)  $t$  : تتين مستقلتين لاختبار الفرضيات حسب المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad - \text{ الانحراف المعياري :}$$

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}} \quad (\text{عبد الحكيم، علي سلوم جواد، 2004، صفحة 146})$$

النسبة المئوية للبعد الواحد:  $100 \times \frac{\text{درجات البعد الواحد}}{ن \times \text{عدد الدرجات كل بعد} \times 5}$

النسبة المئوية الكلية:  $\frac{\text{مجموع درجات الأبعاد}}{ن \times 5 \times 5} = (2)$  (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 109)

- المتوسط الحسابي

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد العينة}}$$

**8.1 صعوبات البحث:** طيلة مدة انجاز بحثي هذا الخاص بأثر النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من

الضغوطات النفسية واجهتني بعض الصعوبات اذكر منها ما يلي:

- قلة الدراسات السابقة في الطور الابتدائي.

- عدم التزام البعض بملئ الاستبيان وإرجاعه.

- التنقل من أجل توزيع الاستبيان وجمعه.

- ضيق مدة البحث المخصصة لدراسة هذا الموضوع الدقيق.

- عدم الإحاطة باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS

خلاصة:

تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل الى منهج البحث حيث كان المنهج المتبع المنهج الوصفي التحليلي المقارن للمقارنة بين الاساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين وأثره على الضغوط النفسية حيث تم الاعتماد على الاستبيان والاسس العلمية من ثبات وصدق وموضوعية ليصبح جاهز للتطبيق وفي الاخير تم عرض الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث.

## الفصل الثاني:

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد :

في هذا الفصل من الجانب التطبيقي سوف نعرض فيه النتائج المتوصل إليها، مع التحليل والمناقشة وكذا مقابلة النتائج بالفرضيات مع عرض الاستنتاجات ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات بالإضافة إلى الخلاصة العامة، وهذا وفقا لما تمليه طبيعة وفرضيات وأهداف البحث موظفين لذلك مجموعة من الأشكال البيانية التوضيحية.

إن اختيار الأسلوب المناسب لمناقشة نتائج البحث يهدف للوصول إلى غايات البحث فلذا يشترط على الباحث في البحوث النفسية والتربوية وكذا المجال الرياضي توضيح النتائج التي توصل إليها في دراسته و عرضها و تحليلها، لكي يسهل على القارئ فهم و التعرف على نتائج البحث وتقبل نتائجه.

حيث تم تحليل الاستبيان بالنسب المئوية وعرض النتائج في جداول وتم تحليلها إحصائيا بدلالة الفروق وكذا تمت مناقشة النتائج المتوصل إليها.

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: البيانات الشخصية

- تفرغ الاستبيان للأساتذة الممارسين ممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي :

- البيانات الشخصية:

الجدول رقم 02: تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الحالة المدنية

الغير ممارسين		الممارسين		الحالة المدنية
النسبة المئوية	عدد التكرار	النسبة المئوية	عدد التكرار	
22%	11	52%	26	أعزب
78%	39	48%	24	متزوج

- تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول رقم 02، والذي يوضح تكرارات إجابات الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين

حول الحالة المدنية، نجد ما يلي:

- الممارسين:

- تكرار الإجابة " أعزب " : 26 مرة (بنسبة 52%).

- تكرار الإجابة " متزوج " : 24 مرة (بنسبة 48%).

- الغير ممارسين:

- تكرار الإجابة " أعزب " : 11 مرة (بنسبة 22%).

- تكرار الإجابة " متزوج " : 39 مرة (بنسبة 78%).

ونستنتج من هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من الأساتذة العزاب أكثر من المتزوجين، وأن النشاط الرياضي يُمارس بشكل أكبر من قبل العزاب.

الجدول رقم 03: تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الجنس

الغير ممارسين		الممارسين		الجنس
النسبة المئوية	عدد التكرار	النسبة المئوية	عدد التكرار	
30%	15	74%	37	ذكر
70%	35	26%	13	أنثى



- تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول رقم ثلاثة، والذي يوضح تكرارات إجابات الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين حول الجنس، نجد ما يلي:

- الممارسين:

- تكرار الإجابة "ذكر": 37 مرة (بنسبة 74%).

- تكرار الإجابة "أنثى": 13 مرة (بنسبة 26%).

- الغير ممارسين:

- تكرار الإجابة "ذكر": 15 مرة (بنسبة 30%).

- تكرار الإجابة "أنثى": 35 مرة (بنسبة 70%).

ونستنتج من هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من الذكور أكثر من الإناث، وأن النشاط الرياضي يُمارس بشكل أكبر من قبل الذكور.

الجدول رقم 04: تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول السن

الغير ممارسين		الممارسين		السن
النسبة المئوية	عدد التكرار	النسبة المئوية	عدد التكرار	
26%	13	58%	29	أقل من 30 سنة
42%	21	38%	19	من 30 الى 40 سنة
32%	16	4%	2	اكثر من 40 سنة

- تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول رقم أربعة، والذي يوضح تكرارات إجابات الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير

الممارسين حول السن، نجد ما يلي:

- الممارسين:

- تكرار الإجابة " أقل من 30 سنة ": 29 مرة (بنسبة 58%).

- تكرار الإجابة " من 30 الى 40 سنة ": 19 مرة (بنسبة 38%).

- تكرار الإجابة " أكثر من 40 سنة ": 2 مرات (بنسبة 4%).

- الغير ممارسين:

- تكرار الإجابة " أقل من 30 سنة ": 13 مرة (بنسبة 26%).

- تكرار الإجابة " من 30 الى 40 سنة ": 21 مرة (بنسبة 42%).

- تكرار الإجابة " أكثر من 40 سنة " : 16 مرة (بنسبة 32%).

ونستنتج من هذه النتائج أن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الأقل من 30 سنة هم أكثر ممارسة من الفئات العمرية الأخرى.

الجدول رقم 05: تكرار الاجابات للممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حول الخبرة المهنية

الغير ممارسين		الممارسين		الخبرة المهنية
النسبة المئوية	عدد التكرار	النسبة المئوية	عدد التكرار	
34%	17	60%	30	أقل من 10 سنوات
66%	33	40%	20	أكثر من 10 سنوات

- تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول رقم 06، والذي يوضح تكرارات إجابات الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير

الممارسين حول الخبرة المهنية، نجد ما يلي:

- الممارسين:

- تكرار الإجابة " أقل من 10 سنوات " : 30 مرة (بنسبة 60%).

- تكرار الإجابة " أكثر من 10 سنوات " : 20 مرة (بنسبة 40%).

- الغير ممارسين:

- تكرار الإجابة " أقل من 10 سنوات " : 17 مرة (بنسبة 34%).

- تكرار الإجابة " أكثر من 10 سنوات " : 33 مرة (بنسبة 66%).

ونستنتج من هذه النتائج أن أصحاب الخبرة المهنية الأقل من 10 سنوات والأكثر من 10 سنوات متقاربون في ممارستهم للنشاط الرياضي الترويحي.

- المحور الثاني: استبيان الضغوط النفسية.

- مستخرجات الاستبيان:

- يمثل استبيان الضغوط النفسية الذي تم توزيعه على افراد عينة الدراسة والمقسم إلى أربع محاور:

- المحور الأول: يخص الضغوط الداخلية.

- المحور الثاني: يخص ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والامكانيات

- المحور الثالث: تضمن ضغوط علائقية (العلاقات الاجتماعية).

- المحور الرابع: تضمن ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل

\_ طريقة التقييم ومفتاح التصحيح لاستبيان الضغوط النفسية:

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقة تصحيح (تنقيط) الاستبيان طريقة محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج، حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي : دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . حيث يشير إلى أن الإستهيين يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها الأستاذ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف الاستبيان ، أي التي تشير على وجود الضغط ، أما العبارات التي

ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي : الدرجة ( 5 ) تصبح ( 1 ) ، و ( 4 ) تصبح ( 2 ) و ( 3 ) تبقى كما هي . وفي (2) تصبح ( 4 ) ، والدرجة ( 1 ) تصبح ( 5 ) . 185-186 شارف

الجدول رقم 06 : يبين أوزان العبارات الإيجابية لاستبيان الضغوط النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5
→				

الجدول رقم 07 : يبين أوزان العبارات السالبة لاستبيان الضغوط النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
5	4	3	2	1
←				

- معامل الصدق:

الجدول رقم 08: جدول يبين معامل الصدق.

معامل الصدق	الإستبيان وأبعاده
0,996	الضغوط الذاتية.
0,836	الضغوط المتعلقة بطبيعة المينة والامكانيات
0,854	الضغوط العلائقية.
0,817	الضغوطات المتعمقة بالأجر وساعات العمل.
<b>0,875</b>	<b>المجموع</b>

يوضح الجدول رقم (08) حساب الصدق وأبعاده الأربع بحساب معامل الارتباط حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0,996 أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0,836 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0,854 أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0,817 من خلال جمع نتائج الابعاد الأربعة للاستبيان تحصلنا على قيمة 0,875 من خلال النتائج نستنتج أن الأداة صادقة لما وضعت لأجله.

- معامل الثبات:

الجدول رقم 09: جدول يبين معامل الثبات.

معامل الثبات	الإستبيان وأبعاده
0,987	الضغوط الذاتية .
0,843	الضغوط المتعمقة بطبيعة المينة والامكانات
0,896	الضغوط العلائقية .
0,851	الضغوطات المتعمقة بالأجر وساعات العمل .
<b>0,894</b>	<b>الإستبيان ككل</b>

يوضح الجدول حساب الثبات الكلي للاستبيان وأبعاده الأربع بحساب معامل الارتباط بين الاختبار الأول و الثاني حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0,987 أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0,843 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0,896 أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0,851 اما الثبات الكلي للأداة فقد بلغ 0,894 مما يؤكد على ثبات هذا الاستبيان.

-وفي ضوء ما سبق ذكره يستنتج الطالب الباحث أن الصدق والثبات قد تحقق بدرجة عالية في الأداة و

هذا ما يمكننا من تطبيقه على عينة البحث باطمئنان.

- عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

الجدول رقم 10: جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والنسب المئوية لممارسين والغير

الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي.

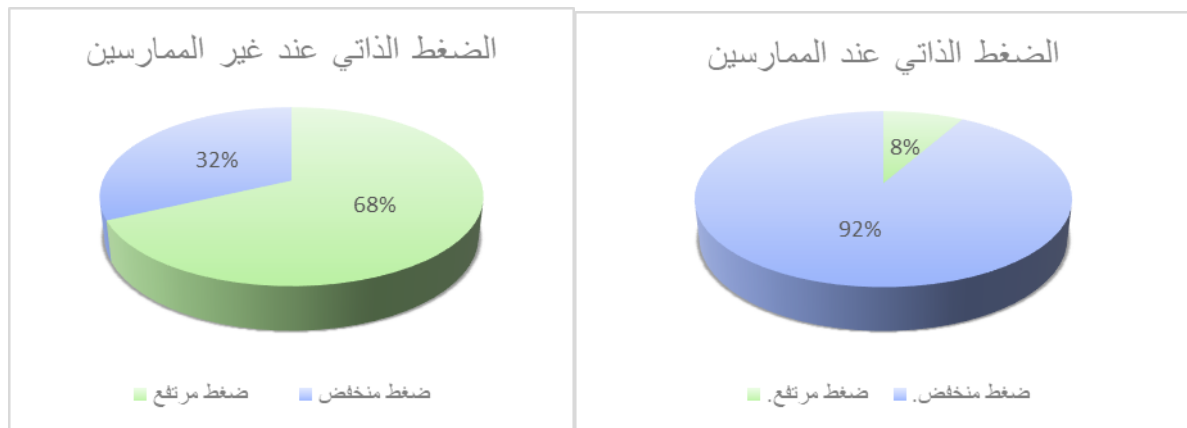
أ - الضغوط الذاتية:

يبين الجدول ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت 22,30 بانحراف معياري قدره 4,57 عند الأساتذة الممارسين

الاستبيان	محور 4	محور 3	محور 2	محور 1	المحاور		المقاييس الاحصائية
					مرتفع	منخفض	
19,84	18.42	20.78	17.87	22.30	المتوسط الحسابي		الممارسين
3,65085	3,50890	4,62483	1,89465	4,57503	الانحراف المعياري		
0,62	0.79	0.51	0.55	0.66	معامل الالتواء		
5,65	3.54	7.64	3.22	8.21	مرتفع	النسبة	الممارسين
94,39	96.46	92.36	96.78	91.79	منخفض	المئوية %	
32,1467	32,9143	32,3100	32,0353	31,3273	المتوسط الحسابي		غير الممارسين
5,63233	5,74208	5,25817	5,09276	6,43632	الانحراف المعياري		
-1,802	-0.449	-1.023	-0.405	0.075	معامل الالتواء		
71,9	74.6	71	74	68	مرتفع	النسبة	الممارسين
28,1	25.4	29	26	32	منخفض	المئوية %	

للنشاط الرياضي الترويحي . و بمعامل التواء قدر ب 0,66 و الذي يدل على تجانس العينة، كما بلغت نسبة الضغط %0,21 مرتفع و 91,79منخفض وهذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة وهذا راجع الى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية. أما غير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذا البعد ب 31.32 بانحراف معياري 6.43 و معامل التواء قيمته 0,075 ، و بنسبة قدرت ب 32% منخفض و68% مرتفع ، و هي تدل على ان الأساتذة غير الممارسين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

الشكل البياني رقم 01: يبين نسبة الضغوط الذاتية عند الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



نستنتج من خلال الشكل البياني أن نسبة 8% مرتفع و 92% منخفض للممارسين والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية منخفضة. اما عند غير الممارسين فبلغت 68% مرتفع و32% منخفض والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية مرتفعة. ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية الذاتية.

#### ب - الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات :

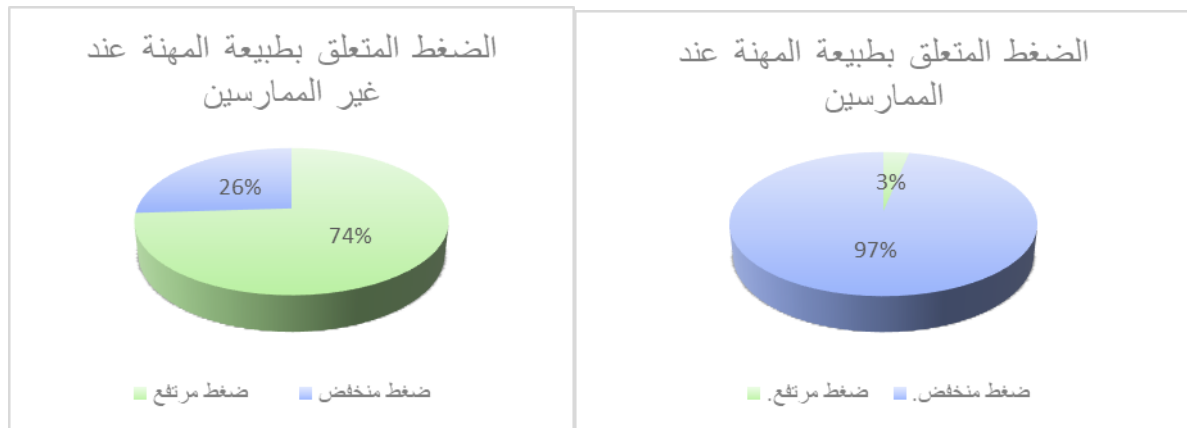
من خلال الجدول يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي بلغ 17.87 بانحراف معياري قدره 1.89 عند الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و بمعامل التواء قدر ب 0.55 و الذي يدل على تجانس العينة،



كما بلغت نسبة الضغط 3.22% مرتفع و 96.78% منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة .

أما عند غير ممارسين، فقد بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذا البعد بـ 32.03 و بانحراف معياري 6.43 ودرجة التواء قيمتها -0.40 و بنسبة قدرت بـ 74% مرتفع و 26% منخفض ، و هي تدل على ان الاساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

الشكل البياني رقم 02: تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والامكانات.



نستنتج من خلال الشكل البياني أن نسبة 3.22% مرتفع و 96.78% منخفض للممارسين والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية منخفضة. اما عند غير الممارسين فبلغت 74% مرتفع و 26% منخفض والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية مرتفعة.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية المتعلقة بطبيعة المهنة.

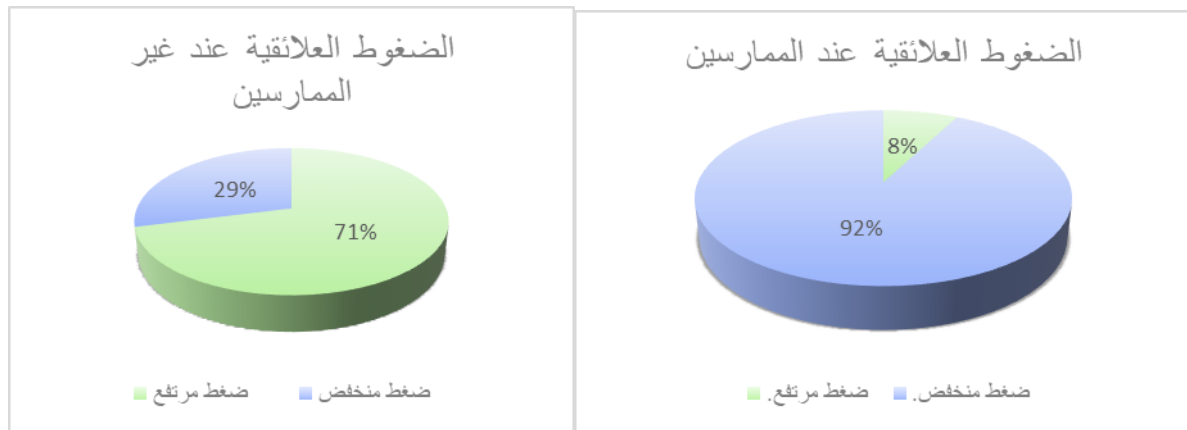
### ج - الضغوط العلائقية :

من خلال الجدول يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي بلغ 20.78 بانحراف معياري قدره 4.62 عند الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و بمعامل التواء قدر بـ 0.51 و الذي يدل على تجانس العينة،

كما بلغت نسبة الضغط %7.64 مرتفع و %92.36 منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة.

أما عند غير ممارسين، فقد بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذا البعد ب 32.31 و بانحراف معياري 5.25 و درجة التواء قيمتها -1.02 و بنسبة قدرت ب %71 مرتفع و %29 منخفض ، و هي تدل على ان الاساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

الشكل البياني رقم 03: تمثل نسبة الضغوط العلائقية.



نستنتج من خلال الشكل البياني أن نسبة %7.64 مرتفع و %92.36 منخفض للممارسين والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية منخفضة. اما عند غير الممارسين فبلغت %71 مرتفع و %29 منخفض والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية مرتفعة.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية العلائقية.

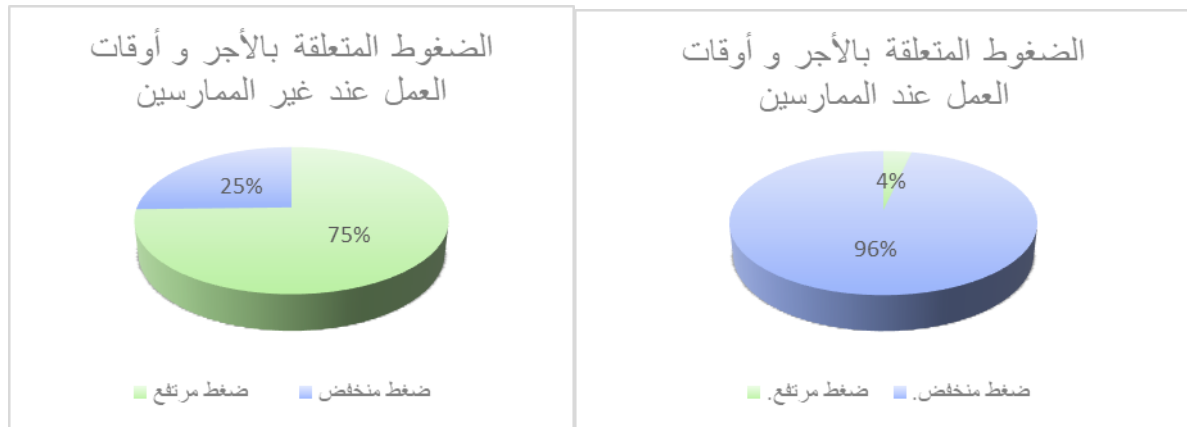
#### د - الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل :

من خلال الجدول يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي بلغ 18.42 بانحراف معياري قدره 3.50 عند الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وبمعامل التواء قدر ب 0.79 و الذي يدل على تجانس العينة،

كما بلغت نسبة الضغط %3,54 مرتفع و 96.46 %منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة.

أما عند غير ممارسين، فقد بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذا البعد ب 32.91 و بانحراف معياري 5.74 و درجة التواء قيمتها -0.44 و بنسبة قدرت ب %74.6 مرتفع و %25.4 منخفض ، و هي تدل على ان الاساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

الشكل البياني رقم 04: تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل



نستنتج من خلال الشكل البياني أن نسبة 3.54% مرتفع و 96.46% منخفض للممارسين والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية منخفضة. اما عند غير الممارسين فبلغت 74.6% مرتفع و 25.4% منخفض والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية مرتفعة.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

2-2 - عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

أ - الضغوط الذاتية:

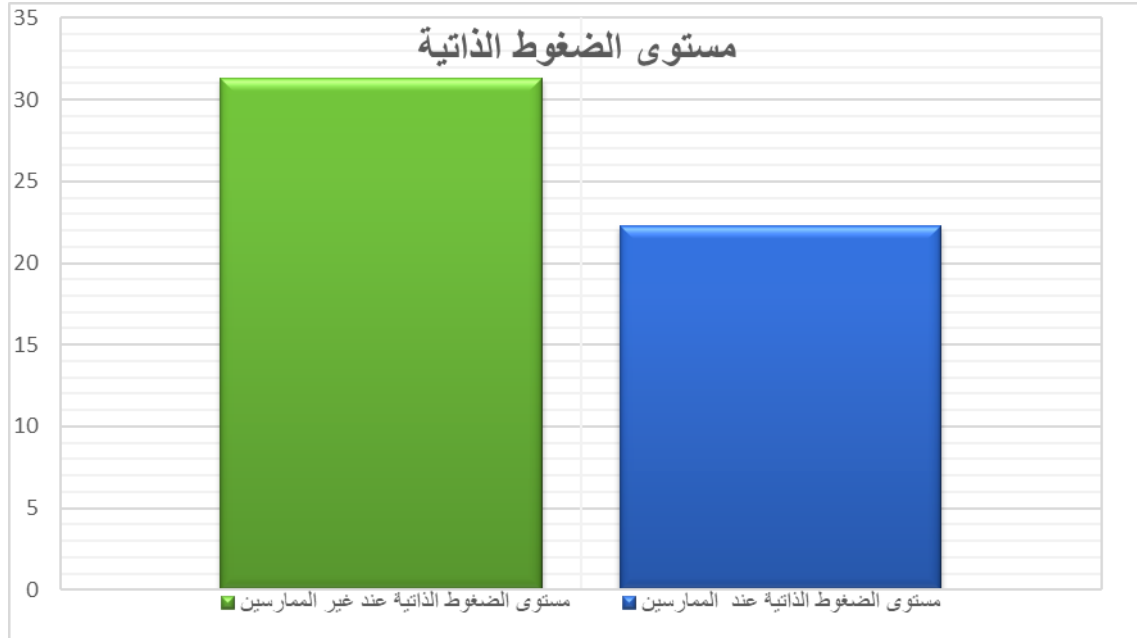
جدول رقم 12: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعده الضغوط الذاتية.

المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط الذاتية		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عينة الممارسين	50	22.30	4,57503	4,7121	2,364	98	0.021
عينة غير الممارسين	50	31,3273	6,43632				

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ 22.30 مع انحراف معياري بقيمة 4.57 ، بالنسبة للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره 31.32 مع انحراف معياري بقيمة 6.43 ، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة 14.71 عند درجة حرية (2-2) و بقيمة ت جدولية 2,364 و هي أصغر من المحسوبة.

وعليه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية الذاتية.

الشكل البياني رقم 05: يبين دلالة الفرق بين عيني البحث لبعء الضغوط الذاتية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال الشكل البياني رقم (05) نستنتج أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,021 وهي أصغر من 0,05 . بين الممارسين وغير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، في بعء الضغوط الذاتية.

ب - الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات:

جدول رقم 13: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعده طبيعة المهنة والإمكانات.

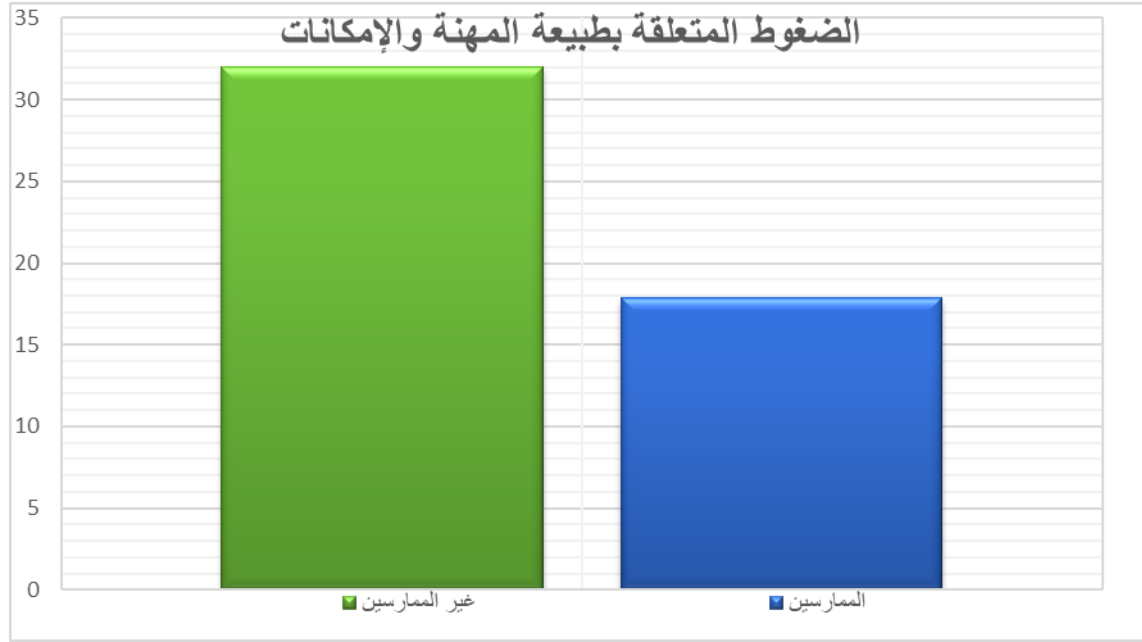
المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط الذاتية		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عينة الممارسين	50	17.87	1,89465	4,712	2,364	98	0.002
عينة غير الممارسين	50	32,0353	5,09276				

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ 17.87 مع انحراف معياري بقيمة 1,89، بالنسبة للأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره 32,03 مع انحراف معياري بقيمة 5,09، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة 12,74 عند درجة حرية (2-2) ودلالة إحصائية بقيمة ت الجدولية 2,364 و هي أصغر من المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,002 .

ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.002 بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الشكل البياني رقم 06: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعء الضغوط المتعلقة

بطبيعة المهنة والإمكانات



من خلال الشكل البياني رقم (06) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,02 وهي أصغر من 0,05 . بين الممارسين و غير الممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، في بعء الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات.

ج- الضغوط العلائقية:

جدول رقم 14: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعث الضغوط العلائقية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الضغوط الذاتية		حجم العينة	المقاييس العينة
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0.000	98	2,364	11.98	4,624	20.78	50	عينة الممارسين
				5,25	32,31	20	عينة غير الممارسين

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ 20.78 مع انحراف معياري بقيمة 4.62، بالنسبة للأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره 32,31 مع انحراف معياري بقيمة 5,25، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة 11.98 عند درجة حرية (2-2) ودلالة إحصائية بقيمة ت الجدولية 2,364 و هي أصغر من المحسوبة.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية في بعد الضغوط العلائقية.



الشكل البياني رقم 07: يبين دلالة الفرق بين عينتي البحث لبعء العلائقية عند الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال الشكل البياني رقم (07) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة. بين الممارسين و غير الممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، في بعد الضغوط العلائقية.

د- الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل:

جدول رقم 15: يبين دلالة الفروق بين عيني البحث لبعء الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل: عند

الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

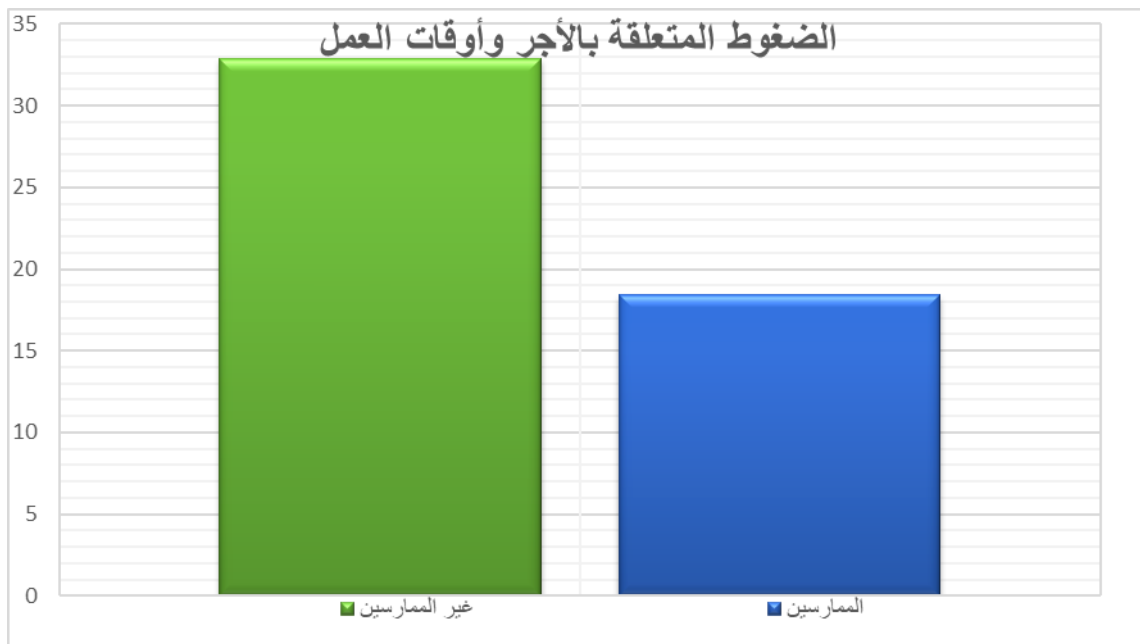
المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط الذاتية		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عينة الممارسين	50	18.42	3,50	10.521	2,364	98	0.050
عينة غير الممارسين	50	32,91	5,74				

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ 18.42 مع انحراف معياري بقيمة 3,50، بالنسبة للأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره 32,91 مع انحراف معياري بقيمة 5,74، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة 10.52 عند درجة حرية

(2ن- 2) ودلالة إحصائية بقيمة ت الجدولية 2,364 و هي أصغر من المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.050.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية في بعد الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

الشكل البياني رقم 08: يبين دلالة الفروق بين عيني البحث لبعء الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال الشكل البياني رقم (08) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، في بعد الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

هـ - الضغوط النفسية للمقياس:

الجدول رقم 16: جدول يوضح دلالة الفروق بين عينتين البحث في متغير الضغوط النفسية كاملة.

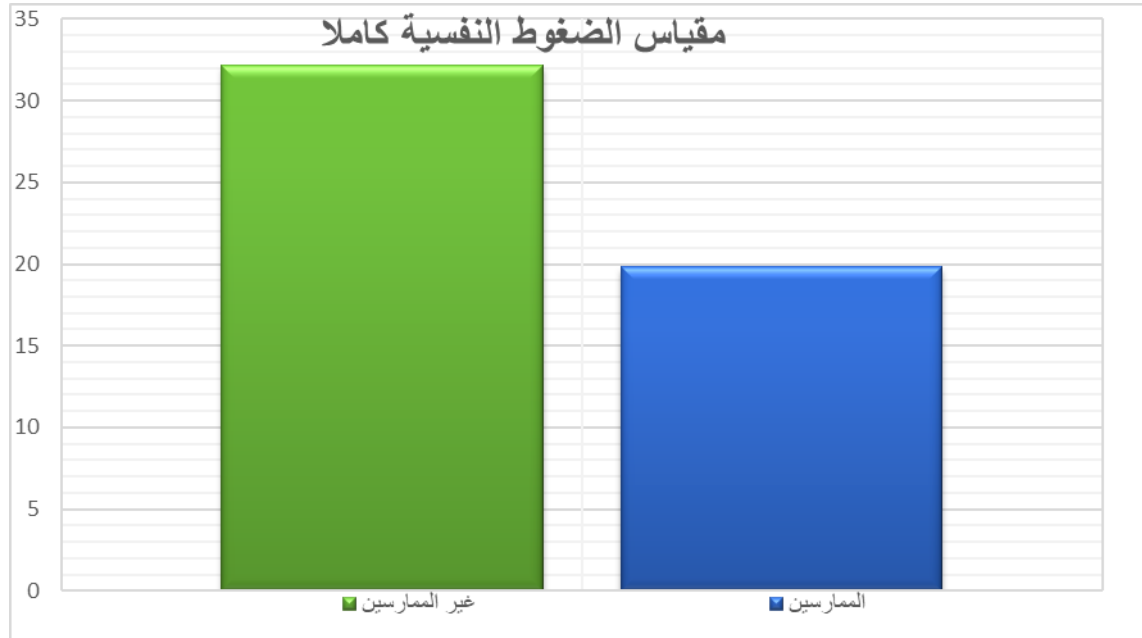
المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط الذاتية		T T	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
عينة الممارسين	50	19.84	3.6508	12.487	2,364	98	0.05
عينة غير الممارسين	50	32.14	5,632				

يبين الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ 19.84 مع انحراف معياري بقيمة 3,65، بالنسبة للأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي قدر بـ 32.14 مع انحراف معياري بقيمة 5,63

بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة 12.48 عند درجة حرية (2- 2) ودلالة إحصائية بقيمة ت الجدولية 2,364 وهي أكبر من القيمة المعطاة عند مستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي يسهم في التخفيف من الضغوط النفسية في مقياس الضغوط النفسية كاملاً.

الشكل البياني رقم 09: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط النفسية كاملة.



من خلال الشكل البياني رقم (09) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الاساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، في مقياس الضغوط النفسية كاملا.

#### -الاستنتاجات العامة :

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج أداة البحث وفقا لأهداف البحث وفرضياته توصل الطالب الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- يسهم النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- تتميز العينة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بضغوط نفسية منخفضة عكس العينة الممارسة عكس العينة غير الممارسة التي تتميز بضغوط نفسية مرتفعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة (0,05).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالذاتية عند مستوى الدلالة (0,05).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة والإمكانات عند مستوى الدلالة (0,05).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط العلائقية عند مستوى الدلالة (0,05).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط الناتجة عن الاجر وأوقات العمل عند مستوى الدلالة (0,05).

#### 4-مناقشة النتائج بالفرضيات:

##### 1-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

جاءت الفرضية الفرعية الأولى على النحو التالي:

" تتميز العينة الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي بضغوط نفسية منخفضة عكس العينة غير الممارسة التي تتميز بضغوط نفسية مرتفعة".

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها أو رفضها تم تفرغ نتائج الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ، وعليه أثبتت هذه النتائج أن أغلبية إجابات أساتذة التعليم الإبتدائي محل عينة البحث نحو المحاور الأربعة المكونة لاستبيان الضغوط النفسية الموضحة في الجداول المذكورة سالفًا وما أظهرته الأشكال البيانية

كذلك، يتضح لنا أن أفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتميزون بضغط نفسية منخفضة مقارنة بغير الممارسين الذين يتميزون بضغط نفسية مرتفعة

وتؤكد مها (صبري حسن 2005) في دراستها، حول علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف والتقليل من مستوى الضغوط النفسية، ولها أثر إيجابي على الراحة النفسية.

وهذه النتائج تتفق ما توصل إليه الطالب الباحث في دراسته فمن خلال الجدول رقم (10) يتضح أن أساتذة التعليم الابتدائي الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بضغط نفسية منخفضة قدرت ب 94,39 ومرتفعة بنسبة قدرت ب 5,65 أما أساتذة التعليم الابتدائي الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية فيتميزون بضغط نفسية عالية بنسبة مرتفعة قدرت ب 71,9 ومنخفضة بنسبة قدرت ب 28,1.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت

## 2- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

جاءت الفرضية الفرعية الأولى على النحو التالي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين".

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها أو رفضها تم تفرغ نتائج الاستبيان الخاص بالضغط النفسية ، وعليه أثبتت هذه النتائج أن أغلبية إجابات أساتذة التعليم الإبتدائي محل عينة البحث نحو المحاور الأربعة المكونة لاستبيان الضغوط النفسية الموضحة في الجداول المذكورة سالفًا وما أظهرته الأشكال البيانية

كذلك، يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وغير الممارسين.

وتؤكد دراسة (انتصار الصمادي، 2015) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة.

وهذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه الطالب الباحث في دراسته فمن خلال الجدول رقم (10) اتضح أن المتوسط الحسابي عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي قدر بـ 19,84 أما عند غير الممارسين قدر بـ 32,14 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 12.48 و قدرت قيمة (ت) الجدولية 2.36 و عليه فإن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المعطاة و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الممارسين و غير الممارسين في متغير الضغوط النفسية. وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

### 3-مناقشة الفرضية العامة:

- جاءت الفرضية العامة على النحو التالي: " يسهم النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي "

من اجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها او رفضها اثبتت النتائج المستخلصة من الجدول رقم (10) و رقم (16) بعد أن تمت المعالجة الإحصائية أن أساتذة التعليم الابتدائي الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بضغط نفسي منخفضة بنسبة منخفضة قدرت بـ 94,39 ومرتفعة بنسبة قدرت بـ 5,65 أما أساتذة التعليم الابتدائي الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية فيتميزون بضغط نفسية عالية بنسبة مرتفعة قدرت بـ 71,9 ومنخفضة بنسبة قدرت بـ 28,1. و ان المتوسط الحسابي عند



الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فكان منخفضا حيث قدر ب 19,84 أما عند غير الممارسين فكان مرتفعا قدر ب 32,14 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 12.48 و قدرت قيمة (ت) الجدولية 2.36.

كما أظهرت النتائج ان الأساتذة غير الممارسين لديهم مستوى عال من الضغوط مقارنة بالممارسين وفي جميع الإبعاد الأربعة (الضغوط الذاتية، الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الإمكانيات، الضغوط العلائقية، الضغوط الضغوط الناتجة عن الأجر و أوقات العمل)، وهذا ما يؤكد راتب أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية و التخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغط، (أسامة كامل راتب، 104، 2004،

ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج المتوصل إليها أن ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

#### 5- التوصيات:

من خلال النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الطالب الباحث نقدم مجموعة من التوصيات والمتمثلة فيما يلي:

- القيام ببحوث أخرى تمس الأساتذة في أطوار تعليمية أخرى.

- اجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي واثاره.

## خلاصة عامة:

الفكرة الرئيسية التي استوحيناها من خلال هذا البحث تكمن في أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية، ولهذا أصبح من الضروري اهتمام الجميع بالنشاط الرياضي الترويحي وذلك من خلال القيام بمسائل توعوية تبرز مدى أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط النفسية وخاصة في الأوساط التربوية، وخاصة في الوقت الحالي الذي يتعرض فيه الأستاذ إلى ضغوط نفسية سواء في العمل أو في المنزل مما أثر على ظروفه الصحية والنفسية وأصبح عرضة للأمراض نتيجة هذه الضغوط التي تعترضه في حياته، الأمر الذي انعكس بالسلب على أدائه التدريسي، ولهذا آن الاوان أن تهتم الدولة الجزائرية بهذه الشريحة من المجتمع باعتبارها تشكل نسبة كبيرة من هذا المجتمع الذي تؤثر فيه، من خلال كما ذكرنا سالفا من خلال توفير كل وسائل الراحة واعداد برامج رياضية ترويحية تتوافق مع هذه الفئة والتي تسمح للأستاذ بممارسة العملية التدريسية وتقديم التدريس النوعي على مستوى المؤسسات التعليمية. تعود على التلميذ وعلى المجتمع بالإيجاب.

فمن الواضح أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية للأفراد، حيث أكدت الدراسات المردود الإيجابي للأنشطة الرياضية على الجانب النفسي وغيره وعليه جاءت هذه الدراسة لتبرز اسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي الذين يعتبرون حجر الزاوية في المنظومة التربوية و التعليمية، وهذه المهمة تجعلهم عرضة للضغوط التي تؤثر على حالتهم النفسية. حيث أجرى الطالب الباحث دراسة بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة، فأظهرت النتائج على ان الأساتذة غير الممارسين لديهم مستوى عال من الضغوط النفسية مقارنة بالممارسين للنشاط الرياضي الترويحي الذين يتميزون بضغط منخفض.

## المصادر و المراجع

1. القرآن الكريم و السنة النبوية
2. ابن منظور جمال الدين (1981). لسان العرب. دار المعارف. القاهرة. مصر
3. أبو حطب, سيد عثمان (1976). التقويم النفسي اط3. القاهرة مكة أنجو المصرية
4. أحمد عبد مطيع الشخانة (2010) التكيف مع الضغوط النفسية (دار الميدان) ط 1
5. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي (2000): طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة مصر.
6. إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) ، التربية الترويجية و أوقات الفراغ ، عمان ، الأردن : مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
7. بوفلجة غيات (2006) التربية و التعليم بالجزائر، ط 2 ، الجزائر ، دار الغرب للنشر و التوزيع
8. تهاني عبد السلام (1993). أسس الترويج والتربية الترويجية دار المعارف الإسكندرية.
9. تهاني عبد السلام محمد (2001) الترويج والتربية الترويجية ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي
10. حازم محمد يوسف منصور (1980) النشاط الترويجي الرياضي. بغداد : دار الكتب للطباعة
11. حزام رضا القزويني (1978). التربية الترويجية دار العربية للطباعة بغداد.
12. حسان محمد حسان (2002) التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، الجزائر: دار الهدى
13. خالد الحشون (2011) القلق عند الرياضيين، عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي

14. زهوني طاهر (1993) التعليم في الجزائر قبل الاستقلال. مرقم للنشر. الجزائر
15. زكي محمد . (1998) طرق و مناهج البحث العلمي القاهرة: الدار العربية للنشر
16. شارف خوجة مليكة (2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة مراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي ) ، الجزائر : جامعة تيزي وزو
17. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان (1998) ، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغوط. مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض، المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة
18. عبد الرحمن محمد عيسوي (2003) ، الاختبارات و المقاييس النفسية ، الإسكندرية ، مصر: منشأة المعارف
19. عبد العزيز عميمر . (2005). مقارنة التدريس باللقاءات . دار النشر شالة الأبيار
20. عطيات محمد خطاب (1990) أوقات الفراغ والترويح ط 1، مصر: دار الفكر العربي
21. فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي
22. كريم عادل (2002) . المستويات الاجتماعية. مصر : دار القومية.
23. كمال درويش. (1990) أصول الترويح وأوقات الفراغ ، 2 دار الفكر العربي القاهرة.
24. محمد الغالوفي رمضان الفذائي (1997) التعليم الثانوي في البلاد العربية. الإسكندرية.
25. محمد صالح الحثروني مدخل إلى التدريس بالكفاءات . دار الهدى عين مليلة الجزائر
26. محمد عاطف غيث (2006) قاموس علم الاجتماع .دار المعرفة .الجامعية الازارطة.الاسكندرية
27. محمد عساكر . (1993). ضغوطات الحياة . دار العلوم الحديثة.لبنان بيروت.
28. محمد مزن عمر (1996) البحث العلمي مناهجه و تقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية

29. مصطفى أحمد (2002). الترويح النفسي الإسكندرية: دار المعارف.
30. الميثاق الوطني (1986). الجريدة الرسمية العدد 07 الجزائر
31. نبيل علي (2001) الثقافة العربية وعصر المعلومات . مجلة عالم المعرفة عدد 265 . الكويت
32. نبيل كامل أحمد (1986) المنهج في التربية الرياضية والإسعاف . مكتبة المنار الأردن
33. عبد الرحمن ذاكر الهاشمي (1998) علم النفس التكويني أسسه وتطبيقه من الولادة إلى الشيخوخة. الإسكندرية. دار الفكر العربي
34. وزارة التربية الوطنية (2002). كتاب النظام التربوي الجزائري . الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
35. وزارة التربية الوطنية (2004) التحضير التربوي للموسم الدراسي.
36. وزارة التربية الوطنية مارس (2006) المناهج والوثائق الموافقة السنة الثانية من التعليم الثانوي العام و التكنولوجيا. مطبعة الديوان الوطني.

## المذكرات والبحوث العلمية

- 01- بلعلم كريم (2014.2015) دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية و دراسة مقارنة بين قدماء اتحاد سيدي بلعباس الممارسين و غير الممارسين . رسالة ماستر . جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
- 02- د بوعزيز محمد (2017.2018) مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
- 03- طالبي عبد الرحمن، عبد الهادي مراد (2015.2016) دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي . رسالة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
- 04- عقون أسيا (2012) الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير . جامعة فرحات عباس
- 05- مصطفى (2008.2009) الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة

الملاحق

مستغانم: 2024/01/09

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 02/ق ت ب ر/ 2024/ 01

إلى السيد (ة): مدير مديرية التربية  
ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي  
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم  
المحترمة تسهيل مهمة لـ :

الطالب(ة) : بومدين عمر .

تاريخ و مكان الازدياد : 1988/09/05 بـ : غريس - ولاية معسكر .

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي ترويحي للسنة الجامعية 2023/2024 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

  
جامعة مستغانم  
قسم التربية البدنية والرياضية  
معهد التربية البدنية والرياضية  
مجلس قنطرة التربية البدنية و الرياضية  
رئيس القسم





جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الترويحي  
استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة



بشرفنا ان نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة لغرض تحكيمها قصد استخدامها في انجاز مذكرة ماستر بعنوان:

اسهامات النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات  
النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	دكتور في التربية الرياضية	د. محمد بن صابر
	دكتور في التربية الرياضية	د. علي خاتب
	أ.م.أ	د. يوسف خاتب
	أ.م.أ	د. رشيد بومدين
	استاذ بتعليم العالي	د. رشيد بومدين

إشراف:  
د. محمد بن صابر

إعداد الطالب:  
عمر بومدين

السنة الجامعية: 2023-2024

## البيانات الشخصية

- الجنس:  ذكر  أنثى
- الحالة الاجتماعية:  متزوج  أعزب
- السن: .....
- الخبرة المهنية: .....
- هل تمارس أي نشاط رياضي ترويحي:  نعم  لا

## استبيان الضغوط النفسية :

غير الممارسين					الممارسين					العيونة
أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً	أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً	العبارة
<b>المحور الأول: ضغوط داخلية</b>										
										01- أعارض تقليد مناهج أجنبية
										02- أجد صعوبة في فهم وتطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات
										03- تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إلي
										04- يضايقي شعوري بالقلق غير المرر
										05- يزعجي تدني تقني بنفسي
										06- أنضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي
										07- أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل
										08- أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية
										09- أشعر أن هناك ضغوط تمارس علي لتحسين نوعية عملي
										10- أشعر بنقص مكاني واحترامي عند زملائي
										11- أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم
<b>المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والامكانيات</b>										
										12- أرى أن مهنة التدريس متعبة
										13- أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مهنة التدريس
										14- أشعر بثقل المسؤولية المهنية
										15- تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل
										16- يرهقني تصحيح الامتحانات
										17- التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية
										18- أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية
										19- أشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ
										20- يضايقي انتشار العنف في الوسط المدرسي
										21- تزعجي لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة
										22- تقلقني طريقة تقييم المفتشين لعملي
										23- يزعجي غياب الطب المهني
										24- عر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا
										25- نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر
										26- يضايقي ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية
										27- أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام
										28- أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية(المناهج،التقويم،القرارات المفاجئة)
<b>المحور الثالث: ضغوط علائقية(العلاقات)الاجتماعية</b>										
										29- يزعجي عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة
										30- تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلتي
										31 يضايقي عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهام التعليمية
										32 يضايقي رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية
										33تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة
										34أعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم
										35يزعجي الأولياء في عدم الاطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم

										36 أنزعج من انتشار ظاهراً المحاباة و التمييز في البيئة المدرسية
										37 أشعر بأنني لا أشترك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة
										38 لا أجد آذاناً صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل
										39 يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني
										40 تضايقتي قلة معاملة بعض زملائي معي
										41 أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم
										42 أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية
										43 أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين
										44 أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم
										45 أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائماً
										46 أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر
										47 أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس
										48 لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع
<b>المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل</b>										
										49 يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعياً
										50 برجة أوقات عملي لا تراعي ظروف الخاصة
										51 أجد نفسي مضطراً لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي
										52 أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي
										53 تضطرن مهنة التدريس للممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي
										54 يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص
										55 يضايقتني ضعف تنظيم وقتي

## جداول t محسوبة (مخرجات برنامج spss)

Tables T-11

Table entry for  $p$  and  $C$  is the critical value  $t^*$  with probability  $p$  lying to its right and probability  $C$  lying between  $-t^*$  and  $t^*$ .

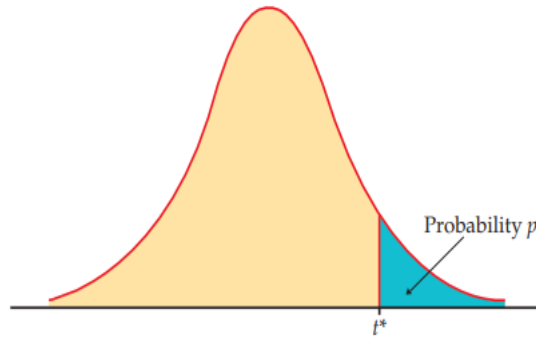


TABLE D		t Distribution Critical Values											
		Upper-tail probability $p$											
df	.25	.20	.15	.10	.05	.025	.02	.01	.005	.0025	.001	.0005	
1	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	15.89	31.82	63.66	127.3	318.3	636.6	
2	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	4.849	6.965	9.925	14.09	22.33	31.60	
3	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	3.482	4.541	5.841	7.453	10.21	12.92	
4	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	2.999	3.747	4.604	5.598	7.173	8.610	
5	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	2.757	3.365	4.032	4.773	5.893	6.869	
6	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	2.612	3.143	3.707	4.317	5.208	5.959	
7	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.517	2.998	3.499	4.029	4.785	5.408	
8	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.449	2.896	3.355	3.833	4.501	5.041	
9	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.398	2.821	3.250	3.690	4.297	4.781	
10	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.359	2.764	3.169	3.581	4.144	4.587	
11	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.328	2.718	3.106	3.497	4.025	4.437	
12	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.303	2.681	3.055	3.428	3.930	4.318	
13	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.282	2.650	3.012	3.372	3.852	4.221	
14	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.264	2.624	2.977	3.326	3.787	4.140	
15	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.249	2.602	2.947	3.286	3.733	4.073	
16	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.235	2.583	2.921	3.252	3.686	4.015	
17	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.224	2.567	2.898	3.222	3.646	3.965	
18	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.214	2.552	2.878	3.197	3.611	3.922	
19	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.205	2.539	2.861	3.174	3.579	3.883	
20	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.197	2.528	2.845	3.153	3.552	3.850	
21	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.189	2.518	2.831	3.135	3.527	3.819	
22	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.183	2.508	2.819	3.119	3.505	3.792	
23	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.177	2.500	2.807	3.104	3.485	3.768	
24	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.172	2.492	2.797	3.091	3.467	3.745	
25	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.167	2.485	2.787	3.078	3.450	3.725	
26	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.162	2.479	2.779	3.067	3.435	3.707	
27	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.158	2.473	2.771	3.057	3.421	3.690	
28	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.154	2.467	2.763	3.047	3.408	3.674	
29	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.150	2.462	2.756	3.038	3.396	3.659	
30	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.147	2.457	2.750	3.030	3.385	3.646	
40	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.123	2.423	2.704	2.971	3.307	3.551	
50	0.679	0.849	1.047	1.299	1.676	2.009	2.109	2.403	2.678	2.937	3.261	3.496	
60	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.099	2.390	2.660	2.915	3.232	3.460	
80	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.088	2.374	2.639	2.887	3.195	3.416	
100	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.081	2.364	2.626	2.871	3.174	3.390	
1000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.056	2.330	2.581	2.813	3.098	3.300	
$z^*$	0.674	0.841	1.036	1.282	1.645	1.960	2.054	2.326	2.576	2.807	3.091	3.291	
	50%	60%	70%	80%	90%	95%	96%	98%	99%	99.5%	99.8%	99.9%	
	Confidence level $C$												

جداول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (مخرجات برنامج spss)

Statistiques descriptives

	N	Somme	Moyenne	Ecart type	Asymétrie	
	Statistique	Statistique	Statistique	Statistique	Statistique	Erreur std
1م	11	245,40	22,3091	4,57503	2,388	,661
2م	17	303,80	17,8706	1,89465	-,098	,550
3م	20	415,60	20,7800	4,62483	1,398	,512
4م	7	129,00	18,4286	3,50890	1,440	,794
N valide (listwise)	7					

Statistiques descriptives

	N	Somme	Moyenne	Ecart type	Asymétrie	
	Statistique	Statistique	Statistique	Statistique	Statistique	Erreur std
غ1م	11	344,60	31,3273	6,43632	,138	,661
غ2م	17	544,60	32,0353	5,09276	-,691	,550
غ3م	20	646,20	32,3100	5,25817	-,676	,512
غ4م	7	230,40	32,9143	5,74208	-,538	,794
N valide (listwise)	7					

جداول الالتواء (مخرجات برنامج spss)

Statistiques

	1م	2م	3م	4م	غ1م	غ2م	غ3م	غ4م
Valide	11	17	20	7	11	17	20	7
Manquante	10	4	1	14	10	4	1	14
Asymétrie	2,388	-,098	1,398	1,440	,138	-,691	-,676	-,538
Erreur std. d'asymétrie	,661	,550	,512	,794	,075	-,405	-1,023	-,449
Aplatissement	6,204	-,240	3,062	2,672				
Erreur std. d'aplatissement	1,279	1,063	,992	1,587	1,279	1,063	,992	1,587
Minimum	19,00	14,60	13,00	14,60	20,20	21,80	22,60	23,40
Maximum	34,80	21,40	33,20	25,40	43,00	39,60	38,00	39,80



## جداول الصدق والثبات (مخرجات برنامج spss)

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	100	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
089,	4

### Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
المحور الأول	37,3706	5,723	879,	969,
المحور الثاني	38,7802	7,600	438,	368,
المحور الثالث	25,6476	3,527	968,	548,
المحور الرابع	43,4992	6,667	518,	178,

جداول الكلي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري (مخرجات برنامج spss)

**Statistiques de groupe**

الضغوط الذاتية	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الممارسين	50	22,30	,91969	,20069
الغير الممارسين	50	31,32	,33333	,11111

جداول الارتباط والانحدار (مخرجات برنامج spss)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
	A	Erreur standard	Bêta		
1 (Constante)	1,550	,103		15,040	,000
الممارسين	101	,064	,224	1,591	180,

a. Variable dépendante : غير ممارسين



