



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

النشاط الرياضي الترويحي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستري في الترويح الرياضي

بعنوان

اسهامات الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف
من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط

دراسة وصفية اجريت على مستوى متوسطات دائرة وادي الابطال

ولاية معسكر

إشراف الدكتور:

د-بلعيدوني مصطفى

إعداد الطالب:

العربي بن يعقوب

السنة الجامعية 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸



شكرو عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر لله من قبل ومن بعد، الحمد لله حمدا لا يحده حدا ولا يسعه احصاء،
الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل المتواضع واعانني على اخراجه.

كما اتقدم بجزيل الشكر الى الدكتور بلعيدوني مصطفى على اشرافه على
هذا العمل وتوجيهي توجيهها علميا صحيحا وانا مقدر جميع مجهوداته
الجبارة وله مني كل التقدير والاحترام كما اشكر الدكتور سي العربي
الشارف والدكتور بوعزيز محمد والدكتور حرشاوي يوسف والدكتور مناد
فضيل على المعلومات القيمة اثناء السنة الجامعية كما اشكر اختي سيد
علي سعاد وسلام محمد وكل اطارات معهد التربية البدنية والرياضية
بمستغانم كما لا أنسى اساتذة التعليم المتوسط لدائرة وادي الابطال
والى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من بعيد أو قريب.

العربي بن يعقوب



إهداء

الحمد لله فالق الأنوار وجاعل الليل والنهار
والصلاة والسلام على خير البرية محمد ابن
عبد الله، الحمد لله الذي وفقني لهذا ولم أكن
لأصل لولا فضل الله عليا أما بعد: إنه لمن
دواعي الفخر والاعتزاز أن أهدي ثمرة جهد
هذا العمل المتواضع إلى:

روح أبي الغالي رحمة الله عليه

إلى أمي الحبيبة أطال الله في عمرها وأمدّها
بالصحة والعافية

إلى عائتي الصغيرة زوجتي وأبنائي محسن
وإسراء والكتكوت الصغير محمد معاذ

إلى إخوتي وعائلاتهم وإلى كافة الأحباب
والأصدقاء وأخص بالذكر الاستاذ فارس مراد
والدكتور سي العربي شارف وكل طاقم متوسطة سي
ناصر عبدالقادر ببلدية عين فراح، كما لا أنسى
سكان بلدية عين فراح صغيرا وكبيرا.

العربي بن يعقوب

ملخص البحث :

هدفت الدراسة الى معرفة "اسهامات الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط الذكور في متوسطات دائرة وادي الابطال ولاية معسكر مستعينا بعينة قدرها 31 استاذ اختيرت بطريقة عشوائية حيث استخدمت اداة مقياس الضغوط النفسية باتباع المنهج الوصفي وتمت العالجة الاحصائية باستخدام "ت" المحسوبة ومعامل ارتباط بيرسون والنسبة المئوية وكانت اهم نتيجة توصلت اليها هي : تساهم الانشطة الترويحية الرياضية بشكل فعال في تخفيف الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط

الكلمات المفتاحية : النشاط الترويحي الرياضي -الضغوط النفسية - استاذ التعليم المتوسط

Summary of the study:

The aim of the study was to determine the contributions of recreational sports activities to reducing psychological stress among male middle school teachers in the schools of Oued el Abtal district, in the Mascara province, based on a sample of 31 randomly selected teachers. The tool used was the psychological stress scale using a descriptive approach, and statistical analysis was conducted using Student's t-test, Pearson correlation coefficient, and percentage. The main conclusion was that recreational sports activities effectively contribute to reducing psychological stress among middle school teachers.

Key words : Recreational sports activity , psychological stress, middle school teacher

Résumé de l'étude :

L'objectif de l'étude était de déterminer les contributions des activités récréatives sportives à la réduction du stress psychologique chez les enseignants du niveau moyen masculin dans les établissements de la circonscription de Oued El Abtal, dans la wilaya de Mascara, en s'appuyant sur un échantillon de 31 enseignants sélectionnés de manière aléatoire. L'outil utilisé était l'échelle de stress psychologique selon une approche descriptive, et l'analyse statistique a été effectuée en utilisant le test t de Student, le coefficient de corrélation de Pearson et le pourcentage. La principale conclusion était que les activités récréatives sportives contribuent efficacement à la réduction du stress psychologique chez les enseignants du niveau moyen.

Mots-clés : Activité récréative sportive, Stress psychologique, Enseignant du niveau moyen

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير.....
الاهداء.....
ملخص الدراسة.....
قائمة المحتويات.....
قائمة الجداول.....
قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

مقدمة.....	3 -1.....
1. مشكلة البحث.....	4.....
2. فرضيات البحث.....	5.....
3. أهداف الدراسة.....	6-5.....
4. تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	7-6.....
5. الدراسات السابقة والمتشابهة.....	18 -7.....
6. التعليق على الدراسات.....	18.....

الجانب النظري

1.1 الأنشطة الرياضية الترويحية

نبذة تاريخية عن حركة الترويح.....	24 -23.....
-----------------------------------	-------------

25-24.....	مفهوم الترويح
26.....	تعريف النشاط الرياضي الترويحي
27-26	أنواع النشاط الترويحي الرياضي خصائص الترويح الرياضي
29-28.....	خصائص الترويح
31-29.....	مميزات الأنشطة الترويحية
32-31.....	أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية
34-32.....	أهداف ودوافع الأنشطة الترويحية
36-34.....	التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي على الفرد والمجتمع
37-36.....	النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة
37.....	العلاقة بين العمل والترويح الرياضي

2.1 الضغوط النفسية

42-41.....	مفهوم الضغط النفسي
43-42.....	لمحة تاريخية عن ظهور الضغط النفسي
44-43.....	أنواع الضغوط النفسية
45.....	أسباب الضغوط النفسية
49-46.....	النظريات المفسرة للضغوط النفسية
52-50	العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط
52.....	العوامل النفسية والجسدية
53.....	مصادر الضغوط النفسية

استراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.....54-55

3.1 أستاذ التعليم المتوسط

تعريف حول مهنة التدريس لدى الأساتذة.....59

العوامل التي تؤثر على مهنة التدريس لدى الأساتذة.....59-60

الأستاذ وعلاقته بتلاميذه وبالإدارة المدرسية ومسؤولية الإشراف على التلاميذ.....60-61

آثار ونتائج الضغوط النفسية للمعلم.....62

2. الجانب التطبيقي

1.2 الاجراءات المنهجية للبحث

منهج الدراسة66

عينة الدراسة66

المجتمع الاحصائي للدراسة/.....68

متغيرات الدراسة69

المتغير المستقل.....69

المتغير التابع.....69

مجالات البحث.....69

المجال المكاني.....69

المجال الزمني.....70

المجال البشري70

أدوات جمع البيانات.....71

74.....	الدراسة الاستطلاعية
81-74.....	الأسس العلمية لأدوات البحث
82.....	الأساليب الإحصائية المستخدمة
82.....	معامل ارتباط بيرسون
83.....	الانحراف المعياري
83.....	المتوسط الحسابي
84.....	اختبارات ستودنت
84.....	النسبة المئوية
85.....	محددات البحث

2.2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.2.2 عرض وتحليل النتائج

89.....	عرض وتحليل نتائج الضغوط الذاتية
91-90.....	عرض وتحليل نتائج ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات
93-92.....	عرض وتحليل نتائج الضغوط العلائقية (العلاقات)
95-94.....	عرض وتحليل نتائج الضغوط المتعلقة بالاجر وأوقات العمل
96.....	الاستنتاجات

2.2.2 مناقشة النتائج

101-97.....	مناقشة فرضيات البحث
102.....	اقتراحات

104.....خلاصة عامة

.....قائمة المصادر والمراجع

.....الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول رقم 01 يبين عينة البحث	67
02	جدول رقم 02 يوضح توزيع مجتمع البحث على المتوسطات	68
03	جدول رقم 03 يوضح مكان تواجد المتوسطات في دائرة وادي الأبطال	69
04	جدول رقم 04 يوضح فقرات مقياس الضغوط النفسية	72
05	الجدول رقم 05: يبين أوزان العبارات الايجابية	73
06	الجدول رقم 06 : يبين أوزان العبارات السلبية	73
07	الجدول رقم 07: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الأول الخاص بالضغوط الذاتية	76
08	الجدول رقم 08: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الثاني الخاص بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	77
09	الجدول رقم 09: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الثالث الخاص بالضغوط العلائقية (العلاقات)	78
10	الجدول رقم 10: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الرابع الخاص بالضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	79
11	جدول رقم 11: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للاستبيان ككل	80
12	الجدول رقم 12: يبين معاملات الثبات للمحاور والاستبيان ككل	81
13	الجدول رقم 13 : يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية	89
14	الجدول رقم 14 : يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	90
15	الجدول رقم 15: يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط العلائقية (العلاقات):	92
16	الجدول رقم 16 : يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	94

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
90	الشكل رقم 01 يبين اجابات الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط الذاتية	01
92	الشكل رقم 02 يبين إجابات الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	02
94	الشكل رقم 03 يبين إجابات الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط العلائقية (العلاقات)	03
96	الشكل رقم 04 يبين إجابات الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط المتعلقة بالاجر واوقات العمل	04

التعريف بالبحث

يعد التعليم من بين المهن الشاقة وهو الركيزة الأساسية لبناء مجتمع راق في كل مجالاته منها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها... وبهذا تطمح كل دولة لتطوير مناهجها التربوية التعليمية للنهوض ومسايرة دول العالم علميا وتكنولوجيا فمهنة التعليم مهنة أساسية للنهوض بالمجتمعات، وتعد بالذات ركيزة أساسية لتطور خبرات المجتمع، فنتاج كل تخصص كان بالأحرى انطلاقة من استاذ يؤدي مهنة شريفة نبيلة قوامها التربية والتعليم وكما نعلم أن الأستاذ في هذا الطور يعاني من ضغوطات مختلفة منها ضغوطات ناتجة عن عمله هذا كأستاذ يتعامل مع فئة المراهقين التي تتطلب جهدا لتحقيق هدف المناهج التربوية الخاصة بكل سنة، وتربية نشئ سلوكيا يحظى به المجتمع ككل لسمة إيجابية تحدث تغييرا إيجابيا في كل مناحي المجتمع. وبهذا فهذه الضغوطات لا شك أنها تؤثر وبشكل سلبي على دور الأستاذ وظيفيا في مهمته نحو تربية التلميذ سلوكيا وتوجيه المادة العلمية حسب ما يمليه المنهاج التربوي لكل طور من السنة الأولى متوسط الى السنة الرابعة متوسط . فنهاية درس الاستاذ لا شك انه ينتهي بضغوط ناتجة عن تعامله مع عدد كبير من المتعلمين بالإضافة الى الإداريين، فأغلب وقته يناله التلاميذ وما يحملونه من انفعالات وتصرفات وهذا لوحده كاف لتعرض الاستاذ لضغوطات يومية آخر كل يوم وكل أسبوع وكل مرحلة دراسية(الذئير قارة، 2023) وعليه وجب من كل مختص ادخال العلوم كوسيلة لتخفيف الضغوط والانفعالات على هذا العنصر الهام ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة و معالجة هذه الضغوط النفسية عند أساتذة التعليم المتوسط، بالتخفيف والتقليص من حدتها، وذلك باستخدام تشكيلة واسعة ومختلفة من أنشطة الترويح الرياضي لينعكس ذلك إيجابا عليهم (بوعزيز محمد ، 2018 ص 20) فهناك عدة دراسات عالجت الظاهرة بمختلف الوسائل من بينها دراسة (بوعزيز، محمد، 2018) والتي تناولت مدى اسهامات الانشطة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية

وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط والتي توصلت الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية ودراسة (مها،صبري،حسن، 2008) تحت عنوان علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي والتي توصلت على انه الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات ودراسة بشير حسام ، حملاوي عامر (2014) تحت عنوان اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا والتي هدفت الى التعرف على اهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي للتخلص من الضغوط النفسية . ومن خلال ما تقدم ارتأينا إجراء هذه الدراسة المتواضعة بعنوان: "إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط" ذكور في متوسطات دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر.

وقد قسمنا البحث إلى بابين، الفصل التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف البحث، وبعض المصطلحات وكذلك الدراسات السابقة. وفي الباب الأول من الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول:

الفصل الأول: تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث قمت بتحديد مفهومها، وأهدافها وأغراضها، أنواعها، ومبادئ النشاط الترويحي ومميزات الأنشطة الترويحية. الفصل الثاني: وقفت على تعاريف الضغوط النفسية بدءا بمفهومها وإبراز مختلف النظريات المفسرة لها، مروراً بمصادرها وأنواعها واستراتيجيات التعامل مع هذه الضغوطات والسبل الكفيلة للتقليل منها.

الفصل الثالث: وقفت على تعاريف حول مهنة التدريس و الاستاذ ، إلى جانب العوامل التي من شأنها عرقلة عمله.

أما الباب الثاني خصصناه للجانب التطبيقي وفيه فصلين:
الفصل الاول: تناولت الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم،
بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة، مع دراسة صدق وثبات الأداة، وكذا
الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.
الفصل الثاني: قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية و كذا أهم النتائج
المتوصل اليها وخلصنا في الأخير الى خلاصة عامة وبعض الاقتراحات.

مشكلة البحث :

يعيش اساتذة التعليم المتوسط في مختلف مؤسسات الوطن خاصة متوسطات دائرة وادي الابطال بولاية معسكر حالة من الاجهاد النفسي والبدني تنتج عن الاحداث المزعجة او عن المواقف المحبطة والتي يصاحبها انفعالات غير مرغوب فيها ويرافقها شعور الاساتذة بالعجز عن اداء عملهم بسبب ما يواجهونه من اعباء زائدة كازدحام قاعات الصفوف وقلة الدخل المادي وسوء العلاقة بين الزملاء والمسؤولين وهذه المشاكل يمكن ان تسبب لهم اعراضا مرضية او تؤدي الى غيابهم عن العمل او تركه وكوني احد هذه الفئة واستاذ للتربية البدنية والرياضية وبادراك مني باهمية ممارسة الرياضة عامة وبممارسة الانشطة الترويحية الرياضية خاصة في الحفاظ على صحة الفرد واتزانه النفسي قمنا بدراسة هذا الموضوع الذي نهدف من خلاله لمساعدة زملائنا الاساتذة من خلال ابراز اهمية واسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها اساتذة التعليم المتوسط داخل المؤسسات التعليمية وخارجها في دائرة وادي الابطال ولاية معسكر وهذا من خلال الاجابة على التساؤل التالي :

هل تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدي أساتذة التعليم المتوسط ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام طرحت أربع أسئلة هي :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الداخلية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط العلائقية (العلاقات) الاجتماعية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تساهم الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة

التعليم المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الداخلية بين الأساتذة الممارسين

والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة

والإمكانيات بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية

الرياضية

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط العلائقية (العلاقات)

الاجتماعية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية

الرياضية

4- : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

أهداف البحث:

يكتسب هذا البحث أهميته في الجوانب التالية:

- التعرف على إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط

المختلفة التي يتعرض لها أساتذة التعليم المتوسط داخل وخارج المؤسسات

التربوية .

- تحديد الفروق في الضغوط النفسية بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي
- تحسيس الأساتذة بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بأنواعها لما لها من فائدة جسمية ونفسية ومهنية تعود بالإيجاب عليهم

مصطلحات البحث:

النشاط الرياضي الترويحي: التروي الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني، مع تعليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة، وصولاً إلى متعة بال جهد (وفاء درويش، دراسات تطبيقية في مجال علم النفس الرياضي، ص52).

النشاط الرياضي الترويحي: تعريف اجرائي

هو ذلك النشاط الرياضي الذي يمارسه الاستاذ في الطورالمتوسط بعد ادائه الوظيفي ويكون هذا في وقت فراغه بغرض الترفيه والتسلية الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم التوازن النفسي تنتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (الفرماوي، 1990)

الضغوط النفسية : تعريف اجرائي

هي عبارة عن حالة نفسية تنتاب الاستاذ نتيجة لتعرضه لمواقف مهنية او اجتماعية تهدد توازنه النفسي والشخصي وماينجم عن ذلك من اثار سلبية تحد من ادائه لعمله بصورة صحيحة

أستاذ التعليم المتوسط :عرف (هياق، 2011)استاذ التعليم المتوسط انه هو الاستاذ المكلف بتطبيق المنهاج الدراسي للمرحلة المتوسطة من التعليم في المدرسة الجزائرية كل حسب مادة تخصصه

أستاذ التعليم المتوسط : تعريف اجرائي

هو الشخص المكلف بالتدريس في مرحلة التعليم المتوسط يتمتع بالكفاءة والإعداد والتأهيل حيث يقوم بتدريس مادة واحدة حسب تخصصه وتكوينه في متوسطات دائرة وادي الابطال ولاية معسكر الدراسات السابقة والبحوث المشابهة: .

1- دراسة مزيلط ياسين: دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي 2021 هدفت الدراسة إلى:

إبراز دور النشاط الترويحي الرياضي في تخطي مختلف العقبات النفسية إظهار مساهمة النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من القلق والتوتر النفسي والإحباط لدى أساتذة التعليم الثانوي مشكلة البحث:

هل النشاط الترويحي الرياضي يساهم في التخفيف من القلق لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته موضوع الدراسة. العينة : اشتملت عينة البحث على (60) أستاذ.

إجراءات البحث: استخدم استبيان الضغوط النفسية، التوافق المهني .

المعالجة الإجمالية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

معامل الارتباط.

اختبار حسن المطابقة : (ك2)

- النسبة المئوية.

نتائج الدراسة:

النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من بعض الضغوطات النفسية لدى

أساتذة التعليم الثانوي

. يمكن اعتبار النشاط الترويحي الرياضي وسيلة ناجحة في تحقيق التوافق المهني

لدى أساتذة التعليم الثانوي.

أهم الاقتراحات:

*الاهتمام بالنشاطات الترفيهية والرياضية المقدمة للأساتذة.

*الاهتمام بالواقع المهني والاجتماعي للأستاذ

2-دراسة الطالبين خوجة احمد وليد وبلرمدة محمد أمين 2020/2019 "دور الأنشطة

الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية "

هدفت الدراسة إلى:

إبراز دور الأنشطة الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية

المدنية ومعرفة الضغوطات النفسية في مركز الحماية المدنية في ولاية سعيدة (دائرة

أولاد إبراهيم)

مشكلة البحث :

هل للنشاط الترويحي الرياضي دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية لأعوان

الحماية المدنية ؟

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة: تتكون من 24 عون من أعوان الحماية المدنية بدائرة أولاد إبراهيم ولاية سعيدة

أدوات الدراسة: اعتمدت على الاستبيان مكون من ثلاث محاور مرتبطة بجوانب الدراسة وتحتوي هذه الاستمارة على 18 سؤال .

نتائج الدراسة:

* إن النشاط الترويحي الرياضي له أهمية بالغة في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

* للنشاط الترويحي الرياضي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى أعوان الحماية المدنية

* الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد أعوان الحماية المدنية على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب والتحرر من الضغوطات النفسية

* التخلص من الخوف والتوتر النفسي والإحباط المصاحب في الحياة المهنية للأفراد الحماية المدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

المعالجة الإحصائية: استخدام النسبة المئوية - اختبار كا - معامل ارتباط بيرسون .
أهم الاقتراحات:

التنشيط الرياضي والترويحي في الوسط المهني .

الاهتمام بالواقع المهني لاعوان الحماية المدنية .

توفير الوسائل الترويحية في المرافق المهنية التي تستعمل في التعليم والتدريب لأفراد الحماية المدنية اذ تعتبر وسيلة فعالة وناجعة في نمو مختلف الجوانب النفسية

والاجتماعية والبدنية والعقلية تحبيب النشاط البدني الرياضي الترويحي لأفراد الحماية المدنية من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .

3-دراسة الطالبين بشير بوعلام وبراعة بوزيان مستغانم 2018/2019 تحت عنوان " دور

ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء "

أجريت الدراسة على مجموعة من الأطباء بالمؤسسة العمومية الاستشفائية " احمد

ملغري " ولاية سعيدة

مشكلة البحث :

هل النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطبيب؟

ماهي أهم الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير ممارس للنشاط الرياضي

الترويحي ؟

أهداف البحث :

معرفة أهم الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزولة مهامهم في

المؤسسات الاستشفائية

محاولة إبراز أهمية النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من حدة الضغوطات

المهنية لدى الأطباء

فرضيات البحث :

*النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من الضغوطات المهنية لدى الأطباء

*الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة

عن عدة جوانب مادية وبشرية

عينة البحث :50 طبيب

منهج البحث : وصفي تحليلي

4-دراسة (بوعزيز محمد2018)، مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، مستعينا بعينة قدرت ب 20 أستاذًا من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم أداتين: مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق المهني. تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برامج (SPSS). حيث جاءت النتائج التالية:

* توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

5-دراسة حميتي كززة 2016 دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى اساتذة التعليم الثانوي

هدفت الدراسة إلى:

دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط

مشكلة البحث :

هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

العينة: تتكون من 45 أستاذًا موزعين عبر ثلاث ثانويات .

أدوات الدراسة: اعتمدت على الاستبيان مكون من ثلاث محاور مرتبطة بجوانب الدراسة

وتحتوي هذه الاستمارة على 30 سؤال .

نتائج الدراسة:

* إن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية

* إن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل أو التخفيف من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي

* إن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي

المعالجة الإحصائية: استخدام النسبة المئوية .

أهم الاقتراحات:

* إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم يتم تناولها في الدراسة الحالية حيث تساهم في اغناء هذا الموضوع وتكون تكملة له .

* تنظيم دورات رياضية مؤطرة من طرف مديريات التربية الوطنية تخص بممارسة الأنشطة الرياضية

* العمل على ترسيخ ثقافة الأنشطة الرياضية بين أساتذة التعليم الثانوي .

6-دراسة بوعزيز محمد " العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة

التعليم المتوسط 2013

هدفت الدراسة إلى:

معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط

الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

العينة اشتملت عينة البحث على (304) أستاذ.

إجراءات البحث: استخدم استبيان الضغوط النفسية

المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

نتائج الدراسة :

*يتميز أستاذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المنخفض في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات، حيث كان التقييم مرتفعا.

* يتميز أستاذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المرتفع في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط الذاتية حيث كان التقييم منخفض

أهم الاقتراحات:

* الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من

الضغوط النفسية

* تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

* عمل دورات للمدرسين في الصحة النفسية.

* إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويج الرياضي في أوقات الفراغ للمدرسين

7- دراسة مهدي بلعسلة فتيحة، 2013 أستاذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها.

هدفت الدراسة إلى:

تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

العينة: تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة: اعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية.

نتائج الدراسة:

- * إن 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
- أهم الاقتراحات:
- * على المدرس أن يكون استراتيجيات ذاتية لتسيير الضغوط ومواجهتها وممارسة بعض
- الأساليب للتخفيف من الضغط، كالرياضة، الاسترخاء، الهدوء
- * توطيد وتحسين علاقاته مع الإدارة والزملاء في المهنة ومع التلاميذ.
- * تحسين أجور المدرسين في جميع المراحل التعليمية وتوفير فرص الترقية في المهنة.
- * توفير الشروط اللازمة لأداء المدرس، الكتب، الوسائل التعليمية، تحسين الظروف
- الفيزيائية للعمل، توفير الطب المهني....
- * بناء المزيد من المؤسسات التربوية في التعليم المتوسط، قصد التخفيف من ظاهرة
- اكتظاظ الأقسام.

8-دراسة طالب بن لزرق إبراهيم مستغانم 2012/2011 تحت عنوان ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية " دراسة أجريت على كبار السن 40-50 سنة"

هدفت الدراسة إلى:

دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لكبار السن

40-50 سنة

مشكلة البحث :

هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تقلل من الضغوطات النفسية لكبار

السن ؟

ماهي أهم أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية ؟

المنهج: المنهج الوصفي.

العينة: تتكون من 20 فرد .

أهداف البحث :

*إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تحسين الحالة النفسية للفرد .

*التركيز على دور هذا النوع من الممارسة في التعامل وكسب الثقة للغير وربط الصلة والتفاهم بين الأشخاص

9- دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين .
دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي

- هدفت الدراسة إلى:

*معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن

العينة : 210مدرسا موزعين على النحو التالي : 70 مدرسا في التعليم الابتدائي ،
70 مدرسا في التعليم المتوسط ، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو . تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية

نتائج الدراسة:

جاءت النتائج أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية.

10- دراسة (علا محمود حمايدة 2011): مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، حيث هدفت الدراسة للكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. تكون مجتمع الدراسة من (574) معلم ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان، . تم إعداد أداة اختبار 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.

11- دراسة (أحمد عيد الشخانة، 2010) التكيف مع الضغوط النفسية - دراسة ميدانية: هدفت الدراسة إلى: تحديد مصادر الضغوط النفسية وأساليب التكيف ومساويات الصحة النفسية لدى العاملين، كما تهدف إلى استكشاف احتمال وجود علاقة ارتباطية بين تلك الأساليب التكيفية ومستويات الصحة النفسية. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي. العينة اشتملت عينة البحث على (208) عاملاً، واختيروا بطريقة عشوائية بشركة الاسمنت الأردنية.

إجراءات البحث: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف من إعداد كارفر (1997) ومقياس الصحة النفسية من إعداد غولد بيرغ و ويليامز (1991) المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS نتائج الدراسة:

أشارت نتائج الدراسة إلى أن العاملين في شركة الاسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الضغوط والصحة النفسية، ويستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على حل المشكلة بدرجة كبيرة ومتوسطة، وأساليب التكيف المرتكزة على الانفعال والأساليب التجنبية بدرجة متوسطة وقليلة.

أهم الاقتراحات:

* إجراء المزيد من الدراسات حول أساليب تكيف العاملين مع الضغوط النفسية.

* أخذ مصادر الضغوط النفسية بالحسبان عند معالجة مشاكل العاملين في مكان

العمل

12- دراسة (مها صبري حسن ، 2008) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات

الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

هدفت الدراسة إلى:

* معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط

الرياضي المنتظم

* معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير

الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

العينة : 40 طالبة بجامعة ديالي

نتائج الدراسة:

توصلت الباحثة إلى أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات.

13- دراسة لوزال جين (jean loiselle)، رواير نيكول (royernicole)، وآخرون. 2000. لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة. الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا، وكان موضوعها الشعور بالضغط المهني لدى الأساتذة وأنواع السند المقدم إليهم من قبل المدرسة، حيث شملت الدراسة على 1167 مدرساً، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التعليم الابتدائي والمتوسط، واستخدم استبيانان لقياس الضغوط يتراوح ما بين المتوسط و المرتفع. النفسية، وآخر لقياس مصادر السند حيث توصلت الدراسة إلى أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط

التعليق على الدراسات:

اهتمت اغلب الدراسات إلى دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية في حين كانت الدراسات الخاصة بأساتذة التعليم المتوسط قليلة واعتمد اغلب الباحثين في بحوثهم على المنهج الوصفي وتوصل اغلبها إلى أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي يساهم بحجم أكبر في التقليل من الضغوط النفسية

نقد الدراسات :

على ضوء هذه الدراسة ارتأى الطالب ان يحذو في هذا المسعى بإجراء هذا النوع من البحوث (إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط) على البيئة الجزائرية وبالاخص في منطقة معزولة تسمى

وادي الابطال ببلدياتها المختلفة وكذلك ضرورة الاهتمام بأساتذة التعليم المتوسط الذي انا واحد منهم بسبب قلة الدراسات عن هذه الفئة نظرا لأهميتها ومهامها النبيلة في المجتمع وذلك بغرض معرفة إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول

الأنشطة الترويحية

الرياضية

تمهيد:

يمارس الأفراد الكثير من الفعاليات الترويحية خلال وقت الفراغ، ولعل من أهم هذه الفعاليات الرياضية بنوعها الفردي والجماعي، فأصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاتين الظاهرتين، لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية، ولاسيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن الأنشطة الترويحية.

1-1-1 الترويج

1-1-1-1 نبذة تاريخية عن حركة الترويج:

إن الوضع الحالي لحركة الترويج جاء نتيجة لكثير من المؤثرات التي استمر العمل بها لزمان طويل و إن القليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قد مر بمراحل عديدة من التخطيط الارتجالي والنمو المبعثر والتقلبات الكثيرة. إن الترويج المنظم يعتبر حديث العلاقة بميدان التربية، إلا أن جذوره متأصلة بعمق في الحياة الاجتماعية والعاطفية والانفعالات الذهنية لشعبنا، وإن معرفة المطالب الترويجية للشعب يمكن أن تعكس وتظهر لنا الظروف الاقتصادية والثقافية السائدة في أي وقت ... ولقد كان النشاط الترويجي مثلا في نيوانجلاند خلال القرن الثامن عشر مرتبطا بحياة المستوطنين المستعمرين هناك، حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك الوقت هو بناء المساكن في القفار والحصول على ضروريات الحياة، كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام للتسابق في نسج الملابس والمشهورة بأغانيتها أدت إلى زيادة إنتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة إليها، وعلى ذلك ارتبط العمل باللعب.

ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة في أمريكا، وكان من المحتم أن تظهر مشاكل معينة نتيجة لتحول أغلب الأهالي من حياة الريف إلى حياة الحضر، وظل الترويج أمرا يرتبط بحياة واهتمام الفرد أولا، وقد أدى ازدياد القادة الأمريكيين لألعاب الحظ إلى ميل الرأي العام للقول بأن الجهود التي بذلت خلال القرن التاسع عشر كانت غير كافية الملائمة قوة الدفع الذاتي الحركة الترويج. ويمكن القول بأن عام 1886 كان تاريخ مولد الترويج الحديث في أمريكا حيث تم إنجاز أول عمل حقيقي في مجال الترويج في الولايات المتحدة وذلك في مدينة بوسطن " حيث فتحت أول حديقة رملية بواسطة جمعية ماساشوسيتس

للطوارئ والصحة، وفي هذه الحديقة أتيحت الفرصة لحوالي اثني عشر طفلا من المقيمين حولها ليلعبوا في الرمل تحت إشراف سيدة مقيمة بجوار الحديقة، وقد أدى نجاح هذه التجربة الفردية إلى ظهور عشرة مراكز أخرى خلال العامين التاليين، حيث اتخذت الترتيبات اللازمة لدفع أجور المشرفات على هذه الحدائق.

وفي العشر السنوات الأولى من القرن العشرين ظهرت ثلاثة مظاهر جديدة في مجال الترويح هي:

- تنظيم مراكز " روشستر " الاجتماعية الأهلية.
 - دعوة أول مجلس للألعاب في شيكاغو.
 - نشر البرنامج الأول الدراسي للعب (دان كودين، ص 5-6).
- وخلال الحقبة التالية لهذا التاريخ أكدت أهمية هذا المجال، ودلت على ذلك الميزات المتزايدة والمؤلفات المتخصصة، التي صارت غيرها من المؤلفات العريقة، والمجالات المتنوعة المقبولة لأنواع النشاط الترويحي مثل: ميادين الجولف، حمامات السباحة، شواطئ الاستجمام، مناطق التنزه الخ. (احسان.محمد.الحسن، 2005، صفحة 139)
- 1-1-1-2 مفهوم الترويح:**

في عصرنا الحالي تتردد كلمة ترويح في كل مكان وعلى كل لسان، فهناك العديد من التعاريف التي تحاول تفسير معنى ومفهوم الترويح تفسيراً علمياً دقيقاً، وفيما يلي عرض بعض التعاريف ليسهل علينا فهم المعنى الواضح للترويح.

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلاً في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظاً أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل راح " ومعناها السرور والفرح

)

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل لاتيني "recreation" ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له، ولذا سوف نتناول بالدراسة عرضاً لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال التربوي والاجتماعي.

يرى غوردن GORDAN أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (GORDAN.E.LOPON, 1997, p. 88) أما بول فولكي P - FOULQUIE إن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (P.Foulquie, 1969, p. 265)

والترويح 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 أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع الممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (اسماعيل.غولي، مروان.ابراهيم، 2001) ويعرف (محمدالحامى و عايدة، 1998، صفحة 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

1-1-2 تعريف النشاط الرياضي الترويحي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس. (عبدالعاطي.محمدعبدالمنعم، 2005)

1-1-2-1 اصطلاحا:

هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطا، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضيات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادفا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق الفرد ما غير متذوق للآخر بل ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد، ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما، نشاطا آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التحديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التحدي . (تهاني.عبدالسلام.محمد، 2001، صفحة 104)

1-1-3 أنواع النشاط الترويحي الرياضي:

يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1-1-3-1 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال 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.

1-1-3-2 الألعاب أو الرياضيات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو اللعبة و 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.

1-1-3-3 الألعاب الزوجية:

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

1-1-3-4 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 . الخ.

(اسماعيل.غولي، مروان.ابراهيم، التربية الترويحية و اوقات الفراغ، 2001، صفحة 23)

أما (تهاني، عبدالسلام، محمد، 2001، صفحة 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى:

- ألعاب خفيفة تنظيماً قليل.
- ألعاب فردية وثنائية - مسابقات رياضية - بادمنتون - بلياردو، غولف كرة يد 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، تزلق على الجليد.....
- 1-1-4 خصائص الترويح الرياضي:
من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي:
- تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- الهادفة: 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 الع.
- 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 تتنق مع حاجات ورغبات وميول 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 تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين
- التفاعل: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.

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

• استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (احمد محمد الفاضل، 2007، صفحة 3، 4) ومما سبق ذكره يرى الطالب الباحث أن الترويح 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 وعرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور.

1-1-5 مميزات الأنشطة الترويحية:

تعتبر كلمة مميزات هنا مرادفة لكلمة قيم أو كل ما هو مميز وجيد، وبالطبع فإن معناها نسبي حيث يمكن أن تحتوي على مميزات موضوعية أو اعتبارية، ومن الصعوبة بمكان أن نصل إلى قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية بحتة، فمثلا هناك قيم كالصداقة، والإحياء والاحترام والسعادة والغيضة وقيم الجمال، من أهم مميزات الأنشطة الترويحية يمكن قياسها بطريقة موضوعية وكذلك فالنظرة التفاؤلية والرغبة في الحياة والحيوية، والتجديد والابتكار والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض والقدرة على التكيف، والحياة في تناسق وتناغم مع النفس والجماعة، تلك هي بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التي يصعب تعديل قيمتها أو قياسها موضوعيا.

1-1-5-1 المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية :

تتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية كالآتي:

أ- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.

ب- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية، والجد، ومقاومة التعب.

ت- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي، وبالتالي يعمل على الراحة.

د- يعتبر النشاط الترويحي من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء ويعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

1-1-5-2 المميزات النفسية للأنشطة الترويحية:

أ- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة و الشعور بالاطمئنان، والاهمية الذاتية.

ب- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية، وتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس

ت- يوفر النشاط الترويحي فرص التنمية والثقة بالنفس وتغلب على الخجل، ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

د- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.

ج- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

د- يهيئ النشاط الترويحي الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

ذ- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

ر- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مرافق عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

1-1-5-3 المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:

أ- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وهناك اتجاهات

التعاون والصدق والعمل، يمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

ب- إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية.

ت- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

د- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.

ن- تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات من خلال

المميزات والفوائد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية وتعمل الأنشطة الترويحية على أن يقود الفرد الممارس للأنشطة الترويحية حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقى.

(تهاني.عبدالسلام،محمد، 2001، صفحة 65)

1-1-6 أهمية النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية:

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي، 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. (ميادةقرمان، 2008، صفحة 76) ويضيف

(عرارخالدهسني، 2003، صفحة 6) أيضا:

- توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.

- تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.
- تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد.
- ويجمل (ياسين.رمضان، 2008، صفحة 58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بمايلي:
- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
- تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

7-1-1 أهداف ودوافع الأنشطة الترويحية

1-7-1-1 أهداف الأنشطة الترويحية:

- توضح عطيات خطاب 1990م، أن أهم أهداف الأنشطة الترويحية تتمثل فيما يلي:
- 1-1-7-1-1 اكساب وتنمية الصحة البدنية: تلعب الأنشطة الترويحية وخاصة الأنشطة الترويحية البدنية دورا هاما في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل كذلك على اكساب الفرد للقدرات والمهارات الحركية كما يكسبه اللياقة البدنية والوظيفية. (عطيات.محمد.خطاب، 1990، صفحة 33)
- 1-1-7-1-2 اكساب وتنمية الصحة النفسية والعقلية: الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي،

وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع
(عطيات.محمد،خطاب، 1990، صفحة 33)

1-1-7-1-3 اسباب السمات الخلقية والاجتماعية: مما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تسهم في اكساب الفرد السمات الخلقية والاجتماعية وتمييزها مثل تقوية بين الأفراد وبين الفرد والجماعة واحترام الغير، المودة، الصداقة الأخوة الثقة بالآخرين، الولاء للمجتمع، إنكار الذات، التعاون، حب العمل، أداء الواجب والتطوع للخدمات الاجتماعية. (عطيات.محمد.خطاب، 1990، صفحة 34)

1-1-7-1-4 اسباب خبرات معرفية: تسهم الأنشطة الترويحية في اكساب الفرد معارف ومعلومات في مختلف المجالات فالأنشطة الترويحية تمنح الفرد معارف معلومات قدرات، مهارات جماعية وأنشطة متعددة. (عطيات،محمد،خطاب، 1990، صفحة 34)

1-1-7-2 دوافع الأنشطة الترويحية وتتمثل في ما يلي:

1-1-7-2-1 دافع حركي: إن الدافع الحركي يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والدافع الحركي هو أساس النشاط الترويحي البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي (تهاني.عبدالسلام، 2001، صفحة 115)

1-1-7-2-2 دافع الاتصال بالآخرين: يقوم كثير من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية لإشباع رغباته وميوله.

ويهدف من ذلك أيضا الى اكساب صداقات وعلاقات جديدة مع الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده وهذا الاتصال والاحتكاك وتكوين علاقات جديدة يتم من خلال ممارسة أنشطة ترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الافراد.
(تهاني،عبدالسلام، 2001، صفحة 116)

1-1-7-2-3 دافع تعليمي: تساعد الأنشطة الترويحية على اكساب الافراد الممارسين مهارات معرفية جديدة من خلال تعلم الفرد لأي نشاط خاصة إذا عندما يجد أن هذا النشاط يلبي رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهاراته ومحاولة تعلم هوايات أخرى جديدة.

1-1-7-2-4 دافع الابتكار الفني: تقوم الأنشطة الترويحية على تهيئة الفرصة للأفراد على الابتكار والابداع فالشخص عندما يقوم بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية فانه في الغالب يقوم بممارسة الأنشطة التي يجد فيها المتعة والرغبة ويشعر بأنه قادر على العطاء خاصة إذا كانت هذه الأنشطة الترويحية التي يمارسها تحقق له إشباع رغباته وميوله وتساعده على الابتكار والإبداع من خلال محاولة الفرد تطوير قدراته أثناء ممارسة النشاط الترويحي وإظهار إبداعاته (تهاني. عبدالسلام، مرجع، سابق، 2001، الصفحات 116-117)

1-1-8 التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي على الفرد والمجتمع:
وفيما يلي توضيح للدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الحاجات الأساسية للفرد سواء

كانت حاجات فسيولوجية أو حاجات اجتماعية أو حاجات نفسية، وهذا من خلال تحقيق الذات، تقدير الذات، الأمان، كما سوف نبرز أهم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة على جوانب النمو التي تحدث للفرد خلال حياته، وبالتالي يكون عضو فعال في المجتمع.

1-1-8-1 التأثيرات الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

كما أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي العديد من التأثيرات البدنية والفسولوجية على الفرد، فإن تلك

الأنشطة أيضا لها تأثيراتها الاجتماعية عليه، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

يؤدي النشاط البدني الرياضي الترويحي دورا كبيرا في بناء الفرد من النواحي الصحية والاجتماعية والتربوية ويأخذ حصة واسعة من أنشطة وفعاليات الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية ومستوياتهم الثقافية والمهنية وانحداراتهم الاجتماعية والطبقية، فالأنشطة الرياضية يمارسها الأفراد في بيوتهم الخاصة وفي أماكن عملهم في مدارسهم ومعاهدهم وكلياتهم وجامعاتهم، فهي لا تسد أوقات الفراغ فحسب وإنما تساعد في بناء وصحة الأجسام والعقول وتكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الأفراد والجماعات وتزود الناس بقسط وفير من التسلية والمتعة وتطور الشخصية وتفجر طاقتها المبدعة وتمكن صاحبها من زيادة إنتاجية وتحسين أدائه الخدمي والوظيفي. (احسان.محمدالحسن، 2005) وتهدف الأنشطة الرياضية الترويحية الاجتماعية إلى إشاعة روح الجماعة والمرح بين الأفراد المنتفعين بها وتكوين صداقات وعلاقات إنسانية طيبة مع الغير والتلاؤم مع الأجواء الاجتماعية المختلفة والتكيف معها، وبذلك يتبين إلى أن التربية البدنية والرياضية تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الأولية وتكسبهم مبادئ اجتماعية سامية (محمد.مصطفى،السايح، 2007)

1-1-8-2 التأثيرات النفسية للنشاط الرياضي الترويحي:

توفر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للفرد الفرصة لتجربة خيارات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس، كما توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل وتنمية الكثير من القيم كالصداقة والإخاء والاحترام وتنمية صفة الأمانة والصدق والتلقائية والشجاعة. (طه.عبدالرحيم،طه، 2006) وقد أشارت البحوث العلمية المعاصرة بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في تحسين الصحة الرياضية وترتبط إيجابيا بالصحة النفسية وبالتالي الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يطور مقدرة الفرد على التحمل ومقاومة ضغوط الحياة.

(درويش.وفاء، 2007) كما توفر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لممارسيها فرص رفع مستوى الصحة النفسية والتوازن بين الاستقلالية والتعبئة كما تعمل على تنمية النضج العاطفي وتنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون والرغبة في مساعدة الآخرين (طه، عبدالرحيم، طه، 2006)

يرى الباحث أن التأثيرات الإيجابية إضافة إلى التأثيرات الاجتماعية والنفسية للنشاط الرياضي الترويحي تصب في دلو واحد ألا وهو تحقيق حاجة الإنسان للراحة والطمأنينة، الثقة بالنفس والتواصل مع نفسه وغيره عن طريق تكوين علاقات لها تأثيرات جانبية على جوانب حياته.

1-1-9 النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة:

صحة الإنسان هي رأس المال الحقيقي لتحقيق الحياة السعيدة بعد تحقيق العبودية التامة لله عز وجل، إذ أن الفرد إذا أراد أن يستمتع بحياة صحية يحقق من خلالها ذاته لابد من أن يتمتع بمستوى عال من العافية وبالتالي يعيش حياة سعيدة وهنية، وهذا ما يؤكد العبارة المشهورة الصحة تاج على رؤوس الأصحاء. لذا كان من الواجب الاعتناء بصحة الأفراد، والمسؤولية تقع على عاتق الفرد نفسه من خلال الاعتناء بجسمه ومأكله ومشربه وكذا بالبيئة الاجتماعية والرياضية من أجل توفير جو مناسب للحياة الصحية، والابتعاد عن جميع الآفات الاجتماعية التي تعكر صفو المواطن وتجعله عرضة للأمراض. وقد أكدت الدراسات العلمية ومختلف البحوث الميدانية على أن للتمرين البدني عدة فوائد: فالتمرين البدني ينظم ويحسن مردود الجهاز الدوري التنفسي، كما أنه يسمح لجهاز القلب والدوران من جلب المزيد من الأكسجين للجهاز وهذا في كل نبضة من نبضات القلب أو العمل على الزيادة في كمية الأكسجين الذي يستهلكه الجسم بالإضافة فإن التمرين البدني يخفض ضغط الدم وكذلك يقلل من قيمة النوع الخبيث من الكوليسترول، ويقلص مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية، وبعض الحوادث

التي تصيب الجهاز العصبي وأن التمرين البدني ينظم ويقلل من بعض الإصابات والأمراض الخطيرة كسرطان القولون، وبعض أنواع أمراض السكري.

(Mark. h. beers.le, 2007)

1-1-10 العلاقة بين العمل والترويح الرياضي:

إن كلا من العمل ومناشط الفراغ والترويح هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي ، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء والمسؤولية، كما أن مناسط الفراغ والترويح تؤدي دورا مماثلا في تحقيق الانتماء والإشباع، وأن العلاقة بين العمل و الفراغ 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 والترويح لتحقيق التوازن العادل بين نضال الفرد للعمل لتوفير متطلبات الحياة من جانب ، واحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل للراحة والاسترخاء وتحديد النشاط ونستطيع القول بأنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح ، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية

- الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ.
- الترويح يعد عاملا رئيسيا في زيادة إنتاج العاملين.
- يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويح.
- الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معا
- الترويح والعمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعي في المجتمع ككل (كمال.درويش،محمدالحماحمي، 1997)

خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بالتطرق لمعظم الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالترويح بشكل عام ومتخصصين في الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا بتحديد المفهوم، أنواع النشاط الترويحي الرياضي، خصائصه، مميزاته وأهميته، وتطرقنا كذلك أهدافه ودوافعه، النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة، والتأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي الترويحي على الفرد والمجتمع، و العلاقة بين العمل والترويح الرياضي واستنتجنا أن الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على سلوكيات الفرد والمجتمع، وبالتالي تقوم بتحقيق الحاجات الإنسانية، كذا البدنية والنفسية، فهي تساهم بقسط كبير في التخفيف من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على تجديد الطاقات، وتضمن الحيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

أصبحت الضغوط النفسية مصاحبة لحياة البشر نتيجة طبيعة الحياة السريعة، فقديمًا كانت الحياة بسيطة وبالتالي لم يكن هناك ما يضغط على أعصاب الناس ويسبب لهم الضغوطات النفسية، بينما في الوقت الحالي مع التطورات والتكنولوجيا المتقدمة أصبح هناك جانب يؤثر على نفسية الأشخاص بسبب كثرة المسؤوليات وتشتت ذهن الإنسان في العديد من الجوانب، ويظهر ذلك من خلال تزايد عدد الأشخاص الذين يزورون العيادات النفسية وأصبحنا نسمع كثيرًا عن الضغط النفسي.

1.2.1 مفهوم الضغط النفسي

1.1.2.1 التعريف اللغوي:

الضغط: ضغط، يضغط ضغطاً مضغوطاً بالغ في إجباره كبس شيق عليه تشدد وضيق، قهره أو كرهه (<http://www.amoang.com>)

نجد أن لفظ stress قد أشتق من اللفظ الفرنسي القديم destresse والذي يعني الاختناق والضيق أو الشعور بالظلم.

وقد تحول اللفظ stress ليعني التناقض، أما لفظة distress في الإنجليزية فتعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحبب.

الضغط: هو تلقائية المقاومة أو الهروب (في الجسم الذي يعدها الأدرينالين) الكظرين: الهرمون الذي تفرزه الغدة الكظرية، الغدة قوة الكلية (وسائر هرمونات الضغط التي

تثير تشكيلة من التغيرات الفيسيولوجية، من مثل ازدياد معدل سرعة نبض القلب وضغط الدم الشرياني، والتنفس الأسرع وتوتر العضلات، وزيادة كمية السكر في الدم. أي الضغط: هو حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه، عندما يواجه بالخطر (سميرشخاني، 2003، صفحة 11)

الضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة الكيفية لكل من العقل والجسم فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط هنا يكون مرغوباً فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات فإن الإنسان يمر بحالة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط

2.1.2.1 الضغط النفسي:

هو من العوامل السيكولوجية التي تؤثر على الفرد نفسياً وجسدياً فتعيق قدرته على القيام بأعماله ووظائفه كما يجب وهو ناجم عن مشكلات عديدة يتعرض لها الإنسان

في حياته اليومية ويسمى بالضغط النفسي كونه يحدث نتيجة تراكم المشاعر سلبية وضغوطات نفسية وجسدية، كالتوتر والإجهاد واضطراب النوم وسوء التغذية والانغماس في العمل دون راحة

• ويعرف لازاروس الضغط النفسي:

بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد المستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط النفسي والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (هناك احمد الشويخ، 2007، صفحة 139)

أما تايلور: (s.taylor)

فيؤكد أن الضغوط النفسية هي عملية تقييم الأحداث المهددة والمثير للتحدي وبهدف تحديد الاستجابات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية لتلك الأحداث (مصطفى، سلمى، هاشم، 2010، صفحة 17)

2.2.1 لمحة تاريخية عن ظهور الضغط النفسي:

لقد وحدثت الضغوط النفسية منذ وجود الإنسان على هذه الدنيا لقوله تعالى " لقد خلقنا الإنسان في كبد" (سورة البلد الآية 04)، ولم يظهر مفهوم الضغط حديثا حيث تطور هذا المفهوم وبدأ الحديث عن الضغط النفسي من خلال ربط استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بما يحصل في الجسم من تغيرات فيزيولوجية هرمونية مع إهمال دور الفرد في التعامل النفسي معه واختلاف الأفراد في استجابتهم لتلك المواقف الضاغطة، إلا أن هذا المفهوم قد تطور بمساهمة العديد من الباحثين الذين ذهبوا يتعمقون في مختلف جوانبه، إلى أن أصبح الفرد بأبعاده النفسية المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ومحصلاته وشخصية الفرد وأسلوبه في التعامل معه في تفاعل متبادل.

استعملت كلمة " stress " في اللغة الإنجليزية على مدى القرون للدلالة عن العذاب والحرمان والمحن والمصائب، وعن العداوة أي للتعبير عن قسوة الحياة بكلمة واحدة غير أن هذا المصطلح عرف تطوراً منذ القرن الثامن عشر حيث صارت الكلمة تحمل بدل الشحنة الانفعالية للإجهاد سببه الأساسي هو القوى الضاغطة، النقل الذي يؤدي على توتر المادة وتشويهها بمرور الزمن (في صناعة المعادن) ومن هذا يمكن استنتاج أن الضغط الذي يسبب تشوه المعادن بإمكانه على المدى الطويل أن يسبب أمراضاً جسدية نسبية، ويرى الأزرار أنه بالرغم من تداخل المفهومين فإن القلق يشكل الإجهاد ويعتبر هان رسيلاي عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية، أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العملية ويشير هذا المصطلح إلى العياء والمحنة، كما يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية

(ملحم، سامي، محمد، 2008، صفحة 3)

3.2.1 أنواع الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبني وتحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى الاجتماعية والمهنية والأسرية، على هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدتها تأثيرها إلى ضغوط طبيعية، وحسب أثرها إلى ضغوط سلبية و إيجابية وأخرى مؤقتة ومزمنة :

(داود.منجي، 2016-2017)

1.3.2.1 ضغوط طبيعية:

هي الضغوط التي لا دخل للإنسان فيها مثل الزلازل العواصف السيول البراكين وهنا يتعرض الشخص لهذا الضغط وتنتابه تبعاً لذلك العديد من العوامل النفسية وأهمها مشاعر القلق والفرع والرعب، وكل ذلك اقتضى تخصص فرع يسمى علم الصدمة و يقصد به الدراسة العلمية والتطبيقية لكافة الآثار التي تترتب على تعرض الفرد لمثل

هذه الأحداث الضاغطة، والمشكلة أن هذه الآثار لا تتوقف بمجرد تعرف الفرد للحدث، بل تمتد أثارها إلى ما بعد ذلك وهنا فإن هذا العلم يقوم بوظيفة التقييم للشخص، وتوجيهه إلى طريق العلاج المناسب للتخلص من بقايا الآثار النفسية التي تترتب على ذلك.

2.3.2.1 لضغوط السلبية: وهي الضغوط التي قد تؤثر سلبا على الأداء الأكاديمي

والمهني للفرد فقد يكون للضغط المفرط أو الممتد تأثيرا بالغا في الصحة العقلية والجسدية والنفسية له فيمكن للضغط أن يكون عاملا مساعدا على حدوث حالات ثانوية لصحة الفرد مثل الصداع

3.3.2.1 الضغوط الايجابية: يوفر الضغط حس الإلحاحية والتهيؤ الذي يحتاج إليه الفرد

في الحياة عندما يواجه حالات مهددة مثل اجتياز طريق مزدحم أو قيادة سيارة في أحوال جوية رديئة فالمقاربة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة (لوكيا، الهاشمي، بن، زروال، بدون تاريخ) ومحك التمييز بين الضغط السلبي والضغط الايجابي يتحدد بنوع الضغوط التي يواجهها الفرد وطريقة إدراكه وتفسيره للموقف الضاغط ونوع الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها مع الموقف الضاغط (طه، عبدالعظيم، حسن و سلامة، عبدالعظيم، حسن، 2006)

4.3.2.1 الضغوط المؤقتة: وهي عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة

ثم تنتهي مثل ضغوط الامتحانات وهذه الضغوط تكون سوية في أغلب الأحيان إلا إذا تجاوزت الحد فإنها ستدفع بالفرد إلى شراك المرض.

5.3.2.1 الضغوط المزمّنة: وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة مثل وجود الفرد

في ظل ظروف أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية غير ملائمة، وهي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ماله من طاقات وإمكانات لمواجهةها. (سمير. شيخاني،

2003، صفحة 15)

4.2.1 أسباب الضغط النفسي:

تختلف الأسباب التي تقع وراء الإصابة بأي ضغوطات نفسية منها:

أ - الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث سده ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد كالفرد الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والضغط السكاني وقلة الخدمات. إذ يرى مكلاند (machelland) أن اضطرابات العلاقات الاجتماعية قد تلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي.

ب - الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال هو درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

نشاط الغدد وتضخمها وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص ويزيد إفراز الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط (العزیزاحمد، نايل، 2009، الصفحات 34-35)

د - الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج، يصبح الشخص متوترا وقلقا

5.2.1 النظريات المفسرة للضغوط النفسية

هي مجموعة نظريات ومنهج أسلوب علاجي ظهر لدراسة النفس البشرية ومحاولة تفسير الضغوط النفسية.

أولا : نظرية التحليل النفسي

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل الموقف أو السلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي اما داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتجربة يأتي من محيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكتب في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها، كما يرى علماء النفس التحليليين أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهوى والذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط

الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور آليات الدفاعية عند الفرد (فاطمة، عبدالرحيم، النوايسة، 2013، الصفحات 18-19) في هذه النظرية ركزت على الشخصية والمشاعر والصراعات التي تحدث في الهوية والأنا الأعلى وطرائق الجانب الفيزيولوجي ودور الهرمونات في الضغوط النفسية.

ثانيا : النظرية الفيزيولوجية

أ- **كانون (canon)** : يعتبر العالم الفيزيولوجي كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ ورد الفعل العسكري ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية لكائن الحي وترجع إلى التغيرات في إفراز بعض الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة. وقد كشفت أبحاث " كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والموقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يظن بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره " كانون ضغوط يواجهه الفرد ويؤدي ربما إلى المشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.

ب- **سلي (seli)** : لحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً إذا أنشأ . سلي نمودجا لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم " زملة أعراض التكيف العام " ويقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأن من مسببات الضغط يكون له تأثيرا على جوانب مختلفة جسمية ونفسية كلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية

التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع المواقف البيئية وقد قسم سلي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاثة مراحل مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة مرحلة الإنهاك واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة في هذه النظرية ركزت على الاتجاه الفيزيولوجي لأنه السبب في الضغط النفسي وتغاطي على الاستجابات التي يواجهها الفرد.

ثالثا: النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن الحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن الضغوط تظهر أثارها مختلفة من حيث شدتها وحجمها، والسلوكية على اختلاف مراحلها في السلوكية القديمة (Watson) والسلوكية الوسطية (Tolman) (والسلوكية الحديثة (skiminor) أكدت على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

أما " لازاوس" وهو أحد علماء النفس السلوكيين المعروفين يؤكد في نموده عن الضغوط على وجود متغيرات بسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها بعملية التقسيم الأولي والثانوي أي أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي تسبب الضغط له وأن الفرد عندما يواجه موقف أو حدث في الحياة فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يسند إليها في التعامل مع الموقف ثم القيام باستجابة موجهة إزاء

الموقف الضاغط كما فسر السلوكيون الضغوط النفسية على أنها تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة (البوابة 2013، ص 19)

رابعاً: النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن استجابة الفرد للأحداث والمواقف تتحدد بشكل كبير من خلال تفسيرات الفرد لها، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط من خلال نموذج التفاعلي الذي قدمه كلا من (lozatus hakman1984) والذي يؤكد على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها كما يستند هذا النموذج إلى علماء نفس معروفين آخرين.

ألبرت أليس: يعتبر رائد طريقة الإرشاد العقلاني، الانفعالي، السلوكي، إذ يرى أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها، وإنما هي ضاغطة تبعاً لنسق اعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد من هذه الظروف.

أما أرونبيك: يرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة ل : موقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها فتسبب له إحباط وتخل باتزانه، أو موقف تثير فيه أفكار عن الشعور بالعجز واليأس فالمتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثير الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة

(عبدالعظيم، حسين، طه، سلامة عبدالعظيم، حسن، 2006، الصفحات 67-69)

خامساً: النظرية الإيكولوجية والاجتماعية

يرى أصحاب هذه النظرية بأن الأفراد يتأثرون بجميع مكونات البيئة التي يعيشون فيها، فهم جزء من النسق الاجتماعي لذا فإن الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتعدد في

إطار السياق الاجتماعي فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرها من مصادر الضغوط كالحروب والكوارث الطبيعية، الفقر، العنصرية البطالة، أحداث العنف والجريمة، كما أن استجابات الأفراد اتجاه مختلف الضواغط تختلف باختلاف الأفراد واختلاف ظروف المجتمع المرتبطة بالنواحي الاقتصادية والاجتماعية والبيئية إذ عادة ما ترتبط الضغوط النفسية والاجتماعية بطرف مثل : انخفاض المعيشة ظروف العمل السيئة، انخفاض الدخل نقص الدعم الاجتماعي، مما يؤدي إلى الشعور بالغضب وعدم الرضا واليأس وزيادة حدة الضغوط النفسية التي تحول دون مواجهة تحديات الحياة بمختلف نواحيها بشكل توافقي

(طه، عبدالعظيم، حسين، سلامة، عبدالعظيم، حسن،، 2006، الصفحات 69-70)

6.2.1 العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط:

تتفاوت العوامل النفسية الاجتماعية من المسؤوليات الحياتية اليومية إلى الأحداث والتغيرات، ببعديها السلبي والايجابي، وهي تنشأ من التفاعل بين الإدراك وعمليات التأهيل الاجتماعي إي تفسير الفرد للأحداث التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي ومن ضمن هذه الأساليب (وليد السيد خليفة، مراد علي، عيسى، 2008)

1.6.2.1 التوافق:

تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني ، وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها إحداث خلل في التوازن الكيميائي

2.6.2.1 الإحباط:

يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه أو في حالة شعوره بالعجز لتغيير الموقف غير مرغوب فيه ، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال

الغضب ، ومن الطبيعي أن يصحب ذلك إفراز للهرمون التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.

3.6.2.1 التهديد:

هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما أزداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد، ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن للشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه وبذلك فالإجراءات الوقائية لا تجدي نفعا. (عبدالحميد محمد الشادلي، 2001، صفحة 79)

4.6.2.1 زيادة الحمل:

وتحدث ذلك عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

5.6.2.1 الصراع:

يدل في علم النفس العام على الموقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداهما إيجابية و يعارض ذلك ويقاومه، ويستخدم الصراع في علم النفس الاجتماعي لوصف الحالات التي تتسم بالمواجهة

الأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفريق وميل والمنافسة القوية بين الأفراد والجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو معنوي على حسب الطرف الآخر (مصطفى. عشوي، 1999،

صفحة 109)

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دافعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة و التردد الضيق والقلق تصيب الفرد عندما تتازعه اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها.

6.6.2.1 الحرمان الحسي:

مثل قلة الإثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدني إذ أن الفرد يجد نفسه يزاول عملا خال من الإثارة يفقده الرغبة في الأنشطة اليومية ويشعر انه منهكا ويؤدي عملا اقل من قدراته. ويعد التغير الاجتماعي السريع مصدرا آخر من مصادر الضغوط الذي سببه التكنولوجيا الحديثة التي أدت إلى حرمان الفرد من الشعور بالتعاطف والعزلة والعمل بطريقة آلية رغم وجود الآخرين حوله، مما يسبب الإحساس بالملل والإحباط ، والشعور بالضبط. ومن ذلك أن الفرد يتمتع بصحة سليمة إذا استطاع أن يحتفظ بالتوازن بين الجانب النفسي والجسمي وفسر الأحداث والتغيرات التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي بطريقة سلمية ، أما إذا لم يستطع مواجهة هذه الأحداث والتغيرات وشعر بالإحباط و زادت المتطلبات على قدراته أو فقد المساندة الاجتماعية والرغبة في ممارسة أنشطته اليومية وحدث خلل في هذا التوازن فقد الفرد جانبه النفسي و الاجتماعي.

7.2.1 العوامل النفسية والجسدية:

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج. كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيرا حيويا إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثيرا من الخصائص الجسمية والنفسية عند الفرد، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره،

وذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دورا مهما في تكوينها والاضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل : الحزن، الإحباط، عدم الإحساس بالأمن والاكنتاب والاضطراب النفسي والتوتر الانفعالي (عبدالعزيب،عبداله،الحسني، 2005، صفحة 29)

8.2.1 مصادر الضغوط النفسية:

- المشكلات النفسية كالثورة والغضب والإكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور
- المشكلات الاقتصادية فالأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض
- المشكلات العائلية الأسرية كضغوطات اجتماعية ومشكلات أسرية وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق كلها تعتبر مصادر للضغوط النفسية وتتسبب في ظهور بعض الاضطرابات لدى الفرد
- الضغوط الاجتماعية والمتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات
- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفيسولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب.
- المشكلات الشخصية كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز والفشل في الإمتحانات. (حمدي،علي،الفرماوي، 2009، صفحة 85)

9.2.1 استراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي:

أهم الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية للضغط النفسي هي:

1.9.2.1 تغيير أسلوب المعرفي:

إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظار إيجابي يدل عن التركيز على الجوانب السلبية منها ولهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي ويجب التركيز على الإيجابيات في الانجاز لأنها تعطينا مزيداً من الثقة فالتركيز في النتائج السلبية نصيب الإنسان بالإحباط وتزيد من حدة الضغوط.

2.9.2.1 التفريغ الانفعالي:

- تخفيف معاناة الشخص العمل على الحد من الألم الذي لحق به نفسياً.
- كما يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهايار عصبي وميل للانتحار.
- تدريب الشخص على تفريغ ما يشعر بحرية تامة.

3.9.2.1 تغيير أسلوب الحياة الصحي:

أ - المحافظة على نمط الحياة الصحي:

تناول الغذاء الصحي الذي يتضمن القليل من النشويات والسكريات والإكثار من الفواكه.

ب - القيام بالأنشطة غير المعتادة:

ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة وخاصة رياضة المشي في الصباح التي تساعد على تفريغ للطاقة السلبية.

ج - عدم إهدار الوقت:

الاستماع للموسيقى، عن الموسيقى الهادئة لها مفعول في التقليل من الضغوط النفسية أي على جسم وعقل الإنسان حيث يحس ويشعر بالأمان والطمأنينة، قراءة الكتب، رواية، تعلم لغات أجنبية.

د - الاقلاع عن العادات السلبية:

ممارسة بعض جلسات التدليك لان الضغط ينتج عنه شد عضلي خاصة عضلات العنق والكتفين وعملية التدليك تساعد على استرخاء الجسم والمخ وتمد للشخص شعورا بالهدوء والسلام (جدوعبدالحفيف، 2014)

خلاصة :

- أصبح الضغط من معالم العصر الحديث أو كما أطلق عليه البعض بالصامت القاتل ، والحياة الضاغطة تنتج عن ريثم الحياة المتسارع وعدم مقدرة الانسان على مسايرتها ، كما ينتج عن إحساسه بعدم قيمة حياته ، أو بقلّة القيمة في إنتاجه ، أو عدم القدرة على النطق ب "لا" عند اللزوم.
- وقد حاولنا تقديم صورة لماهية الضغوط النفسية ، كما بينا أهم النظريات والنماذج التي تناولت
- الضغوط ، كذلك أنواعه ، وعوامله ، وبعض الآثار الناتجة عنه ، كما بينا أساليب مواجهتها ، وقد كان هدفنا التعرف على هذه الظاهرة عن كثب.

الفصل الثالث

استاذ التعليم المتوسط

تمهيد:

يعتبر الوسط المدرسي الفضاء الذي تمارس فيه مهنة التدريس والتي تضم فئات من العاملين في مستويات مختلفة، والموجهون التربويون والأساتذة في المؤسسات التعليمية وغايات هؤلاء جميعهم تحقيق عمليات التعلم التي تتم داخل المدارس سواء ذلك ما يتصل بالجانب العقلي المعرفي والعقلي، وما يتصل بالجانب الوجداني والعاطفي وما يتصل بمهارات الأدوات المختلفة وما يتعلق بأنماط السلوك الاجتماعي فمهنة التدريس قد تشكل نوعا من المعانات بالنسبة للأستاذ.

1-3-1-1- تعاريف حول مهنة التدريس لدى الأساتذة:

يعتبر التدريس نشاط تفاعلي تواصلية بين عناصر التدريس المتمثلة بالأستاذ والمتعلم والمنهاج والبيئة يهدف إلى إثارة دافعية المتعلم من أجل تسهيل حدوث عملية التعلم، لذلك تتضمن عملية التدريس مجموعة من الأفعال والإجراءات المقصودة والمخطط لها بطريقة يتم من خلالها استغلال كافة الإمكانيات المادية والبشرية إلى أقصى درجة ممكنة لحدوث عملية التعلم (سلامة، ابوالعزواخرون، 2009، صفحة 24)

1-3-1-1- تعريف التعليم: هو عملية يتم فيها بذل الجهد من قبل المعلم ليتفاعل مع طلابه و يقدم علما مثمرا و فعالا من خلال تفاعل مباشر بينه وبين الطلاب ، و قد يحدث التعليم داخل المؤسسة التعليمية او خارجها ، و هو عملية شاملة ، فيشتمل على المهارات ، و المعارف ، و الخبرات : كالسباحة و قيادة السيارات ، و الحساب ، و الكيمياء ، و الشجاعة ، و الاخلاق ، و ما الى ذلك ، كما يطلق مصطلح التعليم على كل عملية تتضمن تعليم الافراد (محسن، علي، عطية، 2013، صفحة 260)

1-3-1-2- تعريف التعليم المتوسط:

يمنح التعليم المتوسط الذي يستغرق أربع سنوات في المرحلة المتوسطة .

1-3-1-4- تعريف الأستاذ: هو القدوة الصالحة، والمثال المحتذي، والنموذج المتبع للتلاميذ في حياتهم بجوانبها المتعددة، وكلما كانت صفاته وخصائصه كاملة شاملة استقام التلاميذ وصلح المجتمع . كما أنه المكلف بتطبيق المنهاج الدراسي المعد للمرحلة التي سيدرسها من التعليم كل حسب مادة اختصاصه (ابراهيم، هياق، 2011)

1-3-2- العوامل التي تؤثر على مهنة التدريس لدى الأساتذة:

لقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على مهنة التدريس وصحة العاملين النفسية وتساعدهم على الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:
- القدرات والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.

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.

-الصفات الشخصية كالمثابرة ، الدقة ، النظام ، الأمانة ، التعاون والشعور بالمسؤوليات، حيث تحتل هذه الصفات مكانة هامة من استمرار العامل في عمله ونجاحه به عامل الاهتمام الذي يعبر عن الميول والطموح ولارتباط العاطفي بين العامل وعمله.

ظروف العمل فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد وكحالته الصحية فإن هذا يؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذلك عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وصحته النفسية والعكس صحيح (الداهري، 2005، صفحة 196)

1-3-3-1- الأستاذ وعلاقته بتلاميذه وبالادارة المدرسية ومسؤولية الاشراف على التلاميذ:

1-3-3-1- الأستاذ وعلاقته بتلاميذه:

تنشأ العلاقة بين الأستاذة و التلاميذ وتتطور بصفة أساسية حول مواقف التفاعل التي تتم داخل حجرة الدرس وفي الأنشطة المدرسية. فالأستاذ يحضر الدروس والأنشطة ليحدث تغييرات معينة في سلوك التلاميذ. وبقدر ما يبذل الأستاذ من جهد في الاستعداد للموقف التعليمي بتحديد موضوع التعلم ويرسم الخطة السليمة لتقديم الموضوع الى التلاميذ وبتحديد دورهم في التعليم، واعداد الوسائل التعليمية التي يعتمد عليها في القاء الدرس وبأعداد اسئلة للمناقشة واسئلة للتطبيق والاعتماد على الكتاب المدرسي، واعطاء الواجبات المنزلية كتدريب وتصحيحه مع ربط ذلك كله بحياة التلميذ في المؤسسة أو خارجها. بحيث يدرك التلاميذ ان ما يتعلمونه في المواد الدراسية المختلفة له صلة بحياتهم في البيئة الاجتماعية، بقدر ما يكون حب التلاميذ للأستاذ واحترامهم له

1-3-3-2- الأستاذ وعلاقته بالادارة المدرسية:

فالإدارة المدرسية لها علاقة بجميع الأساتذة في المؤسسة، فهو يشرف على التلاميذ في فترة الاستراحة و احيانا يقوم بالأعمال الكتابية داخل القسم وقد نراه مشرفا على التلاميذ داخل

حجرة القسم أو عضوا في لجنة تايث المكتبة أو مشرفا على أحد اقسام المؤسسة، وكل هذه المسؤوليات يتقبلها الأساتذة لان حبهم للمؤسسة كونها مؤسسة تربوية يجب أن تبدوا في احسن صورة وينبغي أن يتضامن جميع العاملين فيها حتى تحتل المستوى الراقى في المجتمع كما يمكن فهم العلاقة بين الاستاذ والادارة المدرسية من خلال استعراض المهام التي تقع على عاتق الإدارة المدرسية نحو الاستاذ وتتمثل في: (محمد، سلمان، الخزاعلة، 2013، الصفحات 84-86)

توضيح أهمية مهنة التعليم وعظم مسؤولياتها ونقل أمانتها بأسلوب مقنع هدفه الفائدة وتقوية روح العمل في الاستاذ.

- معالجة المشاكل التي تعترضه بلين و لطف عن طريق الحكمة والمعالجة الحسنة.
- توضيح معالم طريقة التحضير الجيد القائم على تحديد الهدف و طريقة تحقيقه
- اثاره روح المنافسة بين الاساتذة بشكل عام وأساتذة المادة الواحدة بشكل خاص حول الابتكار مما يساعد على تطوير العملية التعليمية عامة و المادة خاصة

1-3-3-3-3-الأستاذ ومسؤولية الاشراف على التلاميذ:

تقوم المدرسة بتجهيز الأدوات والملاعب واحيانا النوادي الاجتماعية وبالمسرح ويجب أن تكون المدرسة بمكتبتها ومتاحفها ومعارضها المدرسية ، كما تنشط حفلات في المناسبات المختلفة كالرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية، ويكون تنفيذها من طرف تعاون الأساتذة انطلاقا من إيمانهم بأهداف المؤسسة في تعليم وتربية التلاميذ، أيضا يقوم التلاميذ بأنشطة تحت نظر وتوجيه المشرفين الذي يصل إلى توجيه سليم وصحيح، ففي وقت الاستراحة أو في فناء المؤسسة يتطلب ان يتواجد معهم بعض الأساتذة لملاحظة سلوكياتهم وإرشادهم الى الاستخدام الصحيح للأجهزة والأدوات و حمايتهم من أي ضرر أو خطر قد يصيبهم وحل أي مشكل قد يتعرض إليه

1-3-4- آثار ونتائج الضغوط النفسية للمعلم:

ان تعرض المعلم لضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والإنفعالية كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية.

ففي مجال العمل تؤكد نتائج البحوث العلمية إلى أن تعرض المعلم لضغوط العمل له عواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والإنفعالية كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية.

ففي مجال العمل تؤكد نتائج البحوث العلمية إلى أن التعرض لضغوط العمل يؤدي بالمعلم إلى الشعور وبالإنهاك وتكرار التغيب عن العمل ، كما أنه يترك آثار سلبية على حياة التلاميذ الأكاديمية والعقلية والاجتماعية والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعليمية أما الناحية الصحية فالضغط الوظيفي يسبب مشكلات صحية عديدة من إصابة الموظف بالصداع والإحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
(ماجدة،عبيد، 2008)

ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم و استمرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى إحساس المعلم بما يعرف بالإنهاك أو الإحترق النفسي كما ترى كرستينا ماسلاشي 1977 الرائدة في هذا المجال " على أنه حالة من الإجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقته وإمكاناته وتتضمن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

خلاصة:

- لا تقتصر وظيفة الاستاذ على التعليم، أي توصيل العلم الى المتعلمين، وانما تعدت ذلك الى دائرة التربية، فالاستاذ مربى اولا وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.
- إن المدرس يؤثر بصفة منظمة ومستمرة في سلوك المتعلمين حتى يكتسبوا الخبرة ، والعادات الفكرية والاجتماعية ، العاطفية التي تساعدهم على التكيف والتوافق .
- لذا فالمدرس يعتبر حجر الزاوية في العملية التربوية التي لا تصلح ولا يستقيم أمرها إلا إذا كانت القوى العاملة في ميادينها ذات كفاءة عالية ..

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد :

إن الشروع في أي بحث يتوجب على الباحث إتباع خطوات منهجية تمكنه من الإجابة على المشكلة المطروحة، وبغرض التأكد من صحة الفرضيات المطروحة قام الطالب بدراسة ميدانية، قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى لها هذه الدراسة الحالية، وذلك من خلال جمع البيانات وتطبيقها بشكل موضوعي ، إذ تضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتمثلة في تعريف منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، تقديم الدراسة الاستطلاعية والأساسية إذ يتضمنان أهداف الدراسة و مكان وزمان الدراسة وإجراءاتها، وصف خصائص عينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة ، والأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة مع ذكر الصعوبات التي تلقاها الباحث اثناء الدراسة .

2-1-1-1- منهج البحث

استخدمنا المنهج الوصفي وذلك لمناسبته للدراسة الحالية والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا ،والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها .

2-1-2- عينة ومجتمع البحث**2-1-2-1- عينة البحث:**

قام الباحث باختيار 31 أستاذ (ذكور) بطريقة عشوائية حيث تمثل نسبة 62% من مختلف متوسطات دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر مقسمة إلى عینتين حيث العينة الأولى قوامها 16 أستاذ ممارس للنشاط الترويحي الرياضي أما العينة الثانية فقوامها 15 أستاذ غير ممارس للنشاط الترويحي الرياضي موزعين على الشكل التالي

جدول رقم 01 يبين عينة البحث

عينة البحث		المتوسطات
الأساتذة الممارسين	الأساتذة الغير ممارسين	
02	04	متوسطة سيد علي قدور (وادي الأبطال)
04	02	متوسطة قدوري عبد القادر (وادي الأبطال)
04	03	متوسطة بوسحابة احمد (وادي الأبطال)
02	04	متوسطة عامر احمد (وادي الأبطال)
02	01	متوسطة مزاوري جبار (سيدي عبد الجبار)
01	01	متوسطة شريف القنون (أولاد بالي)
00	01	متوسطة سي ناصر عبد القادر (عين فراح)
15	16	المجموع

2-1-2-2-مجتمع البحث :

مجتمع البحث في دراستنا هذه هو مجموع الأساتذة الذكور الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والأساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي عبر كامل متوسطات دائرة وادي الأبطال والبالغ عددهم 50 استاذ وهم موزعين على الشكل التالي :

جدول رقم 02 يوضح توزيع مجتمع البحث على المتوسطات

مجتمع البحث	المتوسطات
08	متوسطة سيد علي قدور (وادي الأبطال)
07	متوسطة قدوري عبد القادر (وادي الأبطال)
07	متوسطة بوسحابة احمد (وادي الأبطال)
09	متوسطة عامر احمد (وادي الأبطال)
06	متوسطة مزاوري جبار (سيدي عبد الجبار)
02	متوسطة شريف القنون (أولاد بالي)
11	متوسطة سي ناصر عبد القادر (عين فراخ)
50	المجموع

2-1-3-متغيرات البحث :

2-1-3-1-المتغير المستقل :هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية الأنشطة الترويحية الرياضية

2-1-3-2-المتغير التابع : هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

2-1-4-مجالات البحث :

2-1-4-1-المجال المكاني :

اجريبت هذه الدراسة في متوسطات دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر وكانت هذه المتوسطات على النحو التالي :

جدول رقم 03 يوضح مكان تواجد المتوسطات في دائرة وادي الأبطال

العدد	المتوسطات	المقر
01	متوسطة سيد علي قدور	بلدية وادي الأبطال
02	متوسطة قدوري عبد القادر	بلدية وادي الأبطال
03	متوسطة بوسحابة احمد	بلدية وادي الأبطال
04	متوسطة عامر احمد	بلدية وادي الأبطال
05	متوسطة مزاوري جبار	بلدية سيدي عبد الجبار
06	متوسطة شريف القنون	قرية أولاد بالي بلدية وادي الأبطال
07	متوسطة سي ناصر عبد القادر	بلدية عين فراح

2-1-4-1-1-تعريف دائرة وادي الأبطال :

هي إحدى دوائر ولاية معسكر وتقع 54 كلم من معسكر يحدها من الغرب بلدية هاشم (ولاية معسكر) ومن الشرق بلدية سي الجيلالي بن عمار (ولاية تيارت) ومن الشمال بلدية سيدي أمحمد بن عودة (ولاية غليزان) ومن الجنوب بلدية عين الحديد تاخمارت (ولاية تيارت) ويقطنها حوالي 40000 نسمة كانت تسمى أثناء الاستعمار الفرنسي (يوسولوديك uses le duk) محليا وتسمى وادي الأبطال .

و fartassa اسم مشتق من (فورت تاسا) هو جنرال من الجيش الفرنسي

البلديات التابعة لها : بلدية وادي الأبطال – بلدية عين فراح – بلدية سيدي عبد الجبار

المساحة الإجمالية : 493.15 كلم مربع

الولاية : معسكر

2-1-4-2-المجال الزمني :

كانت مدة اجراء هذه الدراسة من 16 نوفمبر 2023 الى 25 ماي 2024

2-1-4-3-المجال البشري :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 31 أستاذ (ذكور) من متوسطات دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر موزعين على عينتين العينة الأولى قوامها 16 أستاذ ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية والعينة الثانية قوامها 15 أستاذ غير ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية

2-1-5- أدوات الدراسة :

-المصادر والمراجع -الدراسات السابقة والمشابهة-شبكة الانترنت -الاستبيان -
الوسائل الاحصائية

2-1-5-1- الاستبيان :

استعمل الباحث استبيان مأخوذ من دراسة الدكتوراه للدكتور بوعزيز محمد تحت عنوان
مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها
بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط وهذا بموافقة الدكتور

2-1-5-1-1- وصف الاستبيان :

في البداية كان الاستبيان مكون من 55 فقرة ولما عرض على المحكمين قصد
إضافة أو حذف بعض الفقرات منه تم تغيير كلمة عدم بكلمة قلة وتم حذف 05 فقرات
منه فأصبح يتكون من 50 فقرة وهي موزعة على أربع محاور :

المحور الأول : الضغوط الداخلية

المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات

المحور الثالث :الضغوط العلائقية (العلاقات)

المحور الرابع : الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

جدول 04 يوضح فقرات مقياس الضغوط النفسية

الرقم	المحور	الفقرات
01	الضغوط الداخلية	10-01
02	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	26-11
03	الضغوط العلائقية (العلاقات)	43-27
04	الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	50-44

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقة تنقيط المقياس 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 المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس ، 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 (3) و(2) تصبح (4)، والدرجة (1) يصبح (5) (شارف خوجة مليكة، 2011 ص 185-186)

المحور الأول: الضغوط الذاتية

ويحتوي على 10 عبارات (فقرات) منها 09 عبارات ايجابية وعبارة واحدة سلبية

الاجابية: 1-2-3-4-5-6-7-8-9

السلبية 10

المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات .

ويحتوي على 16 عبارة (فقرة) كلها ايجابية

الايجابية :11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-

25-26 والسلبية لا توجد

المحور الثالث : ضغوط علائقية (العلاقات)

يحتوي على 17 عبارة (فقرة) منها 15 عبارة ايجابية وعبارتين سلبيتين

الايجابية :27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-42-43-

السلبية : 40-41

المحور الرابع :ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل

يحتوي على 07 عبارات كلها ايجابية ولا توجد عبارات سلبية

الايجابية : 44-45-46-47-48-49-50

السلبية : لا توجد

الجدول رقم 05: يبين أوزان العبارات الايجابية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	02	03	04	05

الجدول رقم 06 : يبين أوزان العبارات السلبية

ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
05	04	03	02	01

2-1-5-2- الدراسة الاستطلاعية :

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث وهذا ما لفت انتباهنا في تسليط الضوء على الدراسة الاستطلاعية لمعرفة بعض جوانبها.

وفي بحثنا هذا تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على ظاهرة ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لدى أساتذة التعليم المتوسط ذكور كما تهدف إلى التأكد من الدراسة المستعملة وفي هذا الصدد قام الباحث بالتعامل مع 10 أساتذة للتعليم المتوسط ذكور بمتوسطة سي ناصر عبد القادر بلدية عين فراح ولاية معسكر اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث حيث تم توزيع استبيان يوم 01 فيفري 2024 وتم استرجاعه بعد أسبوع ثم قمنا بتوزيعه على نفس العينة في نفس المكان ونفس التوقيت وتم استرجاعه وهذا خارج العينة الأساسية كما قام الباحث بإجراء مقابلات مع الأساتذة لشرح أهداف الدراسة وكيفية التعامل مع الاستبيان وتهدف الدراسة الاستطلاعية أيضا إلى التعرف على الأسس العلمية الأداة البحث المستعملة.

2-1-6- الأسس العلمية لأدوات البحث:

2-1-6-1- الصدق :

استعمل الباحث صدق المحكمين حيث قام بتوزيع الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة منهم الأستاذ بوعزيز محمد من جامعة مستغانم والأستاذ بن زيدان حسين من جامعة مستغانم والأستاذ بن سي قدور حبيب من جامعة مستغانم والأستاذ بلكبش قادة من جامعة مستغانم والأستاذ سي العربي الشارف من جامعة تسميلت والأستاذ بومعزة محمد أمين من جامعة تسميلت والأستاذ مجاهد مصطفى

من جامعة تسمسيلات والأستاذ بن نعجة محمد من جامعة تسمسيلات حيث قدم معظمهم مجموعة من التعديلات بخصوص مفردات وعبارات الاستبيان في كل محور تم أخذها بعين الاعتبار إلى حين إخرجه في صورته النهائية والتي تم تقسيمها فيما بعد على العينة الاستطلاعية للتأكد من ثبات الاستبيان ليتم في الأخير توزيعه على العينة الأساسية للبحث وهذا في الدراسة الأساسية .

2-1-6-2- الثبات :

قام الباحث باستعمال طريقة إجراء وإعادة إجراء الاختبار (test – retest) وذلك بتقسيم الاستبيان على مرحلتين وذلك على مجموعة من الأساتذة عددهم 10 أساتذة " عينة استطلاعية " بفارق زمن قدره أسبوع " 07 أيام " مع احترام المتغيرات التالية : " نفس العينة " " نفس التوقيت " نفس المكان " ليقوم بعدها بحساب معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين مجموع درجات الأفراد حسب كل محور ثم بالنسبة للاستبيان ككل وهذا على الشكل التالي :

أولاً : حساب الثبات بين مجموع درجات الأفراد في المحور الأول الخاص بالضغط الذاتية
للتطبيق الأول والثاني

جدول رقم 07: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الأول الخاص بالضغط الذاتية

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة Test- retest
23	20	16	23	30	19	25	28	18	21	التطبيق الأول
23	21	16	23	30	19	25	28	18	20	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة r المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل ارتباط بيرسون نجدتها تساوي 0.99 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لأنها أكبر من قيمة r الجدولية والمقدرة بـ 0.63 عند درجة الحرية $n-2=8$. كما أنها أكبر من 0.70 وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جداً بين مجموع درجات الأفراد بالنسبة للمحور الأول الخاص بالضغط الذاتية للتطبيق الأول والثاني

ثانيا :حساب الثبات بين مجموع درجات الأفراد في المحور الثاني الخاص بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات للتطبيق الأول والثاني

جدول رقم 08: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الثاني الخاص بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة Test- retest
59	58	45	64	53	53	63	55	48	52	التطبيق الأول
59	58	44	64	53	53	63	55	53	52	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل ارتباط بيرسون نجدها تساوي 0.96 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لأنها اكبر من قيمة ر الجدولية والمقدرة ب0.63 عند درجة الحرية ن=2= 8 . كما أنها اكبر من 0.70 وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا بين مجموع درجات الأفراد بالنسبة للمحور الثاني الخاص بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات للتطبيق الأول والثاني

ثالثا :حساب الثبات بين مجموع درجات الأفراد في المحور الثالث الخاص للتطبيق الأول والثاني

جدول رقم 09: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الثالث الخاص بالضغط العلائقية

(العلاقات)

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة Test- retest
41	47	40	61	49	37	50	46	53	45	التطبيق الأول
41	36	39	60	50	37	50	45	54	45	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل ارتباط بيرسون نجدها تساوي 0.89 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لأنها اكبر من قيمة ر الجدولية والمقدرة ب0.63 عند درجة الحرية ن=2= 8 . كما أنها اكبر من 0.70 وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا بين مجموع درجات الأفراد بالنسبة للمحور الثالث الخاص بالضغط العلائقية (العلاقات) للتطبيق الأول والثاني

رابعا :حساب الثبات بين مجموع درجات الأفراد في المحور الرابع الخاص بالضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل للتطبيق الأول والثاني

جدول رقم 10: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للمحور الرابع الخاص بالضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة Test- retest
17	21	14	28	33	11	15	19	19	24	التطبيق الأول
25	20	14	25	33	11	15	19	22	24	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة ر المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل ارتباط بيرسون نجدها تساوي 0.90 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لأنها اكبر من قيمة ر الجدولية والمقدرة ب0.63 عند درجة الحرية ن=2= 8 . كما أنها اكبر من 0.70 وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا بين مجموع درجات الأفراد بالنسبة للمحور الرابع الخاص بالضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل للتطبيق الأول والثاني

خامسا: حساب الثبات بين مجموع درجات الأفراد للاستبيان ككل في التطبيق الأول والثاني

جدول رقم 11: يبين نتائج التطبيق الأول والثاني للاستبيان ككل

10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	العينة Test- retest
140	146	115	176	165	120	153	148	138	142	التطبيق الأول
148	133	113	172	166	120	153	147	147	141	التطبيق الثاني

بعد حساب قيمة r المحسوبة وذلك باستعمال العلاقة العامة لمعامل ارتباط بيرسون نجدها تساوي 0.94 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 لأنها أكبر من قيمة r الجدولية والمقدرة بـ 0.63 عند درجة الحرية $n-2=8$. كما أنها أكبر من 0.70 وهي إحدى شروط الثبات لأي أداة ، ويفسر هذا بوجود علاقة قوية جدا بين مجموع درجات الأفراد بالنسبة للاستبيان ككل العمل للتطبيق الأول والثاني والجدول التالي يبين نتائج معاملات الثبات لكل المحاور والاستبيان ككل .

جدول رقم 12: يبين معاملات الثبات للمحاور والاستبيان ككل

محاور الاستبيان	حجم العينة	معامل الثبات	قيمة ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة
المحور الأول	10	0.99	0.63	08	0.05 دال إحصائيا
المحور الثاني	10	0.96	0.63	08	0.05 دال إحصائيا
المحور الثالث	10	0.89	0.63	08	0.05 دال إحصائيا
المحور الرابع	10	0.90	0.63	08	0.05 دال إحصائيا
الاستبيان ككل	10	0.94	0.63	08	0.05 دال إحصائيا

إذن وكخلاصة لما سبق يمكننا القول بان الاستبيان المستعمل في هذه الدراسة يتميز بدرجة عالية من الثبات وهذا راجع إلى وجود علاقة قوية جدا بين مفردات وعبارات كل محور على حدى وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل وعليه يمكننا تطبيقه على العينة الأساسية خلال الدراسة الأساسية

2-1-6-3-الموضوعية :

كانت عبارات وفقرات الاستبيان سهلة وواضحة بعيدة عن الصعوبات والغموض ، أيضا تم القيام بالتعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين وقد تم تعزيز المبحوثين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة

الإجابة ، كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد واستنادا لما سبق يستخلص الباحث أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية بالإضافة إلى الصدق والثبات

2-1-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تمثلت الطرق الإحصائية المستعملة في هذا البحث فيما يلي :

معامل الارتباط بيرسون- الانحراف المعياري - المتوسط الحسابي - ت المحسوبة - النسبة المئوية

2-1-7-1- معامل ارتباط بيرسون :

معادلة معامل ارتباط بيرسون :

$$r = \frac{n \sum(x \cdot y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2]} \sqrt{[n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

X : درجات المتغير المستقل

Y : درجات المتغير التابع

$\sum x^2$: مجموع مربعات درجات المتغير المستقل

$\sum y^2$: مجموع مربعات درجات المتغير التابع

$(\sum x)^2$: مربع مجموع درجات المتغير المستقل

$(\sum y)^2$: مربع مجموع درجات المتغير التابع

n : حجم العينة (عدد أفراد العينة)

درجة الحرية لمعامل بيرسون 2- n

2-7-1-2- الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع } (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

ع: الانحراف المعياري

س: الدرجة

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن: عدد القيم

2-7-1-3- المتوسط الحسابي

قانون المتوسط الحسابي

$$\frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عددها}} = \text{المتوسط الحسابي}$$

$$\bar{س} = \frac{س_1 + س_2 + \dots + س_n}{ن}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن: عدد القيم

س : القيمة

2-1-7-4-اختبارات ستودنت:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \frac{s_1^2 + s_2^2}{2}}}$$

درجات الحرية = $n_1 + n_2 - 2$

ن1: عدد افراد العينة الاولى

ن2: عدد افراد العينة الثانية

م1: المتوسط الحسابي للعينة الاولى

م2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية

ع1: الانحراف المعياري للعينة الاولى

ع2: الانحراف المعياري للعينة الثانية

درجة الحرية: $(n_1 + n_2) - 2$

2-1-7-5-النسبة المئوية :

يرمز للنسبة المئوية عادة بعلامة %

محددات البحث :

- صعوبة ايجاد عينة كبيرة من الذكور نظرا لسيطرة جنس الاناث على الوظيفة في هذه المنطقة.
- نقص في الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت اساتذة التعليم المتوسط على حسب علم الباحث.
- عدم التزام بعض الاساتذة فيما يخص تسليم الاستبيان.

خلاصة :

خلال هذا الفصل تم التعرف على مختلف واهم مراحل الدراسة المنهجية والتي تضمنت الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية ، ويتم التوصل الى مجموعة من النتائج التي سيتم عرضها في الفصل الموالي ، ومن خلاله نستطيع معرفة اذ تم التحقق من فرضيات الدراسة اوعدمها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الفصل الى تبويب وتفسير وتحليل البيانات التي جمعت من خلال الدراسة الميدانية في متوسطات دائرة وادي الابطال ولاية معسكر ، وذلك من خلال التحليل الكمي للمعطيات المتحصل عليها والتي تعبر عن اجابات الاساتذة حول مختلف المحاور التي تضمنتها الاستمارة "في جداول بسيطة" والخاصة بالفرضية الاولى والفرضية الثانية والفرضية الثالثة، والفرضية الرابعة وتفريغها في جداول بسيطة تناولت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وت المحسوبة وت الجدولية والنسبة المئوية، وبعدها نقوم بتحليل هذه البيانات ، ومن ثم الوصول الى اختيار الفروض، وفي الاخير نصل الى استخلاص ومناقشة النتائج

2-2-1- عرض وتحليل النتائج

2-2-1-1- الضغوط الذاتية :

الجدول رقم 13 : يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية

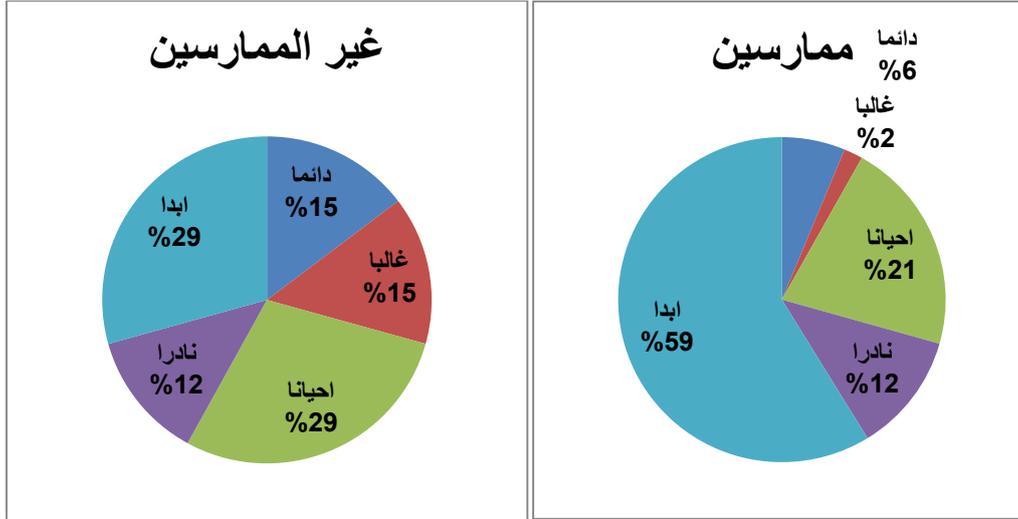
العبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط الذاتية	الاساتذة الممارسين	18.56	4.32	4.39	2.04	29	0.05 دال احصائيا
	الاساتذة غير ممارسين	27.53	6.92				

ت الجدولية 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 13 والخاص بنتائج المحور الاول المتعلق بالضغوط الذاتية وهذا بالنسبة للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب 18.56 اما قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقدرت ب 27.53 اما قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب 4.32 في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ب 6.92 وعند حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها 4.39 وهي قيمة اكبر من من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي

الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي هذا بالنسبة للضغوط الذاتية لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الشكل رقم 01 يبين اجابات الاساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط الذاتية



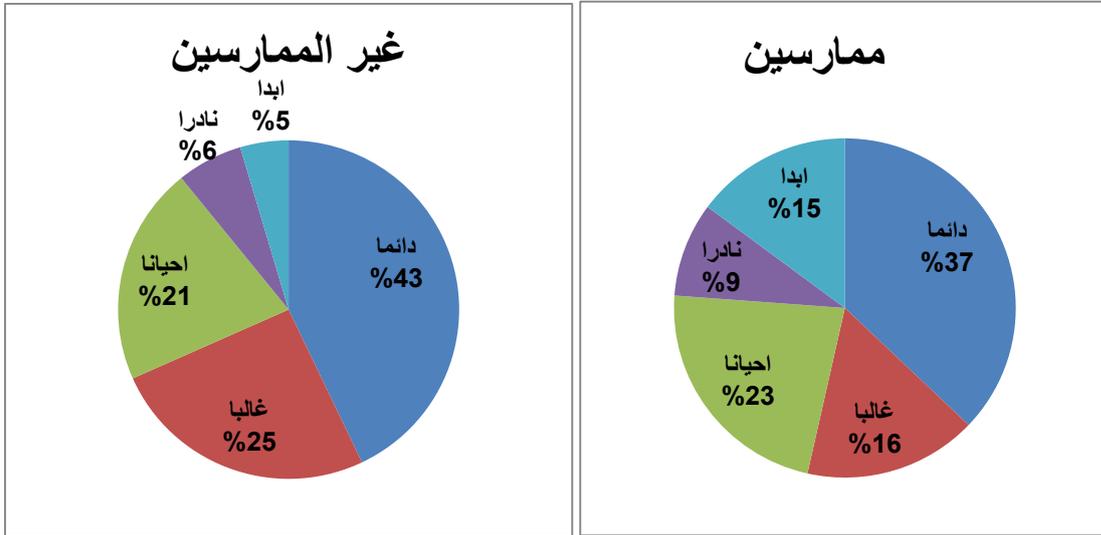
2-2-1-2- ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات:

الجدول رقم 14 : يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات

العبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الاساتذة الممارسين	56.19	10.17	2.55	2.04	29	0.05 دال احصائيا
	الاساتذة غير ممارسين	64.13	6.80				

ت الجدولية 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05 من خلال الجدول رقم 14 والخاص بنتائج المحور الثاني المتعلق بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات وهذا بالنسبة للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب**56.19** اما قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقدرت ب**64.13** اما قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقدرت ب **10.17** في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ب**6.80** وعند حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها **2.55** وهي قيمة اكبر من من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب **2.04** عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة **0.05** مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي هذا بالنسبة للضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والامكانات لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الشكل رقم 02 يبين إجابات الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات



2-2-1-3- الضغوط العلائقية (العلاقات):

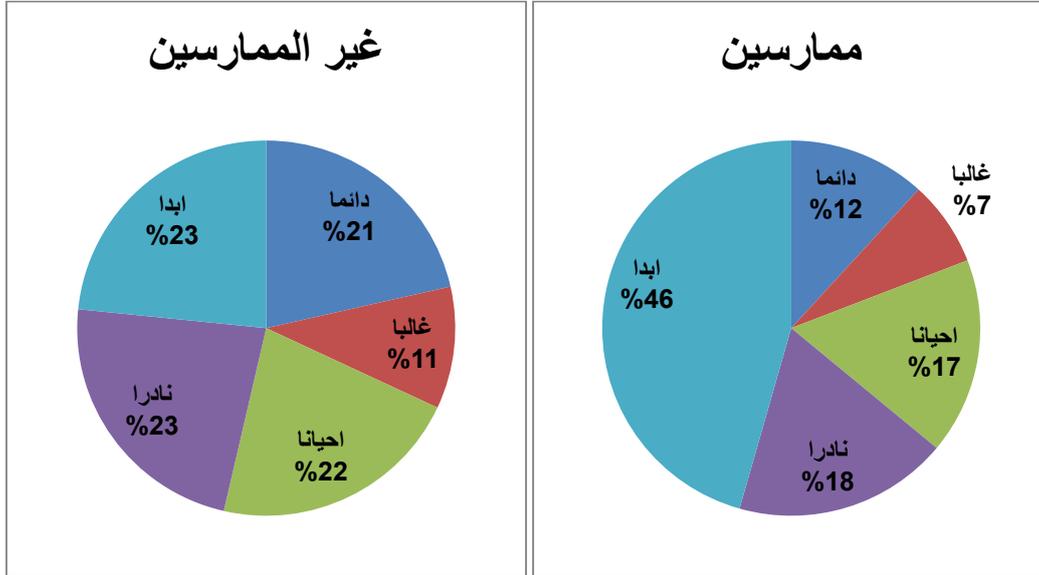
جدول رقم 15: يوضح دلالة الفروق بين عيني البحث في متغير الضغوط العلائقية (العلاقات):

العبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط العلائقية	الاساتذة الممارسين	37.31	10.42	2.46	2.04	29	0.05
	الاساتذة غير ممارسين	48.40	14.52				

ت الجدولية 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05

من خلال الجدول رقم 15 والخاص بنتائج المحور الثالث المتعلق بالضغط العلائقية (العلاقات) وهذا بالنسبة للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب 37.31 اما قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب 48.40 اما قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب 10.42 في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ب 14.52 وعند حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها 2.46 وهي قيمة اكبر من من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2.04 عند درجة الحرية $(2n+1) - 2 = 29$ ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي هذا بالنسبة للضغط العلائقية (العلاقات) لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الشكل رقم 03 يبين إجابات الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط العلائقية (العلاقات)



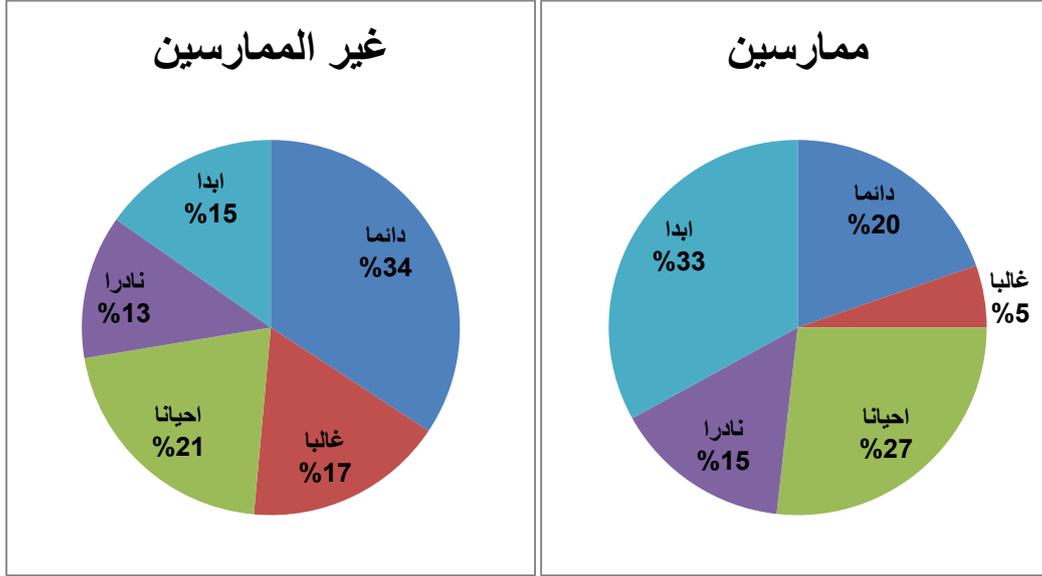
2-2-1-4- الضغوط المتعلقة بالاجر واوراق العمل:

الجدول رقم 16 : يوضح دلالة الفروق بين عيني البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالاجر واوراق العمل:

العبارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط المتعلقة بالاجر واوراق العمل	الاساتذة الممارسين	18.44	6.08	2.30	2.04	29	0.05 دال احصائيا
	الاساتذة غير ممارسين	24	7.38				

ت الجدولية 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05 من خلال الجدول رقم 16 والخاص بنتائج المحور الرابع المتعلق بالضغوط المتعلقة بالاجر واوقات العمل وهذا بالنسبة للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قدرت ب18.44 اما قيمة المتوسط الحسابي للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقدرت ب 24 اما قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقدرت ب 6.08 في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري للاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ب 7.38 وعند حساب قيمة ت المحسوبة وجدناها 2.30 وهي قيمة اكبر من من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2.04 عند درجة الحرية (ن+1ن-2) = 29 ومستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي هذا بالنسبة للظغوط الذاتية لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الشكل رقم 04 يبين إجابات الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في محور الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل



الاستنتاجات :

*توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالنسبة للضغوط الذاتية لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

*توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالنسبة للضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

*توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالنسبة للضغوط العلائقية (العلاقات) لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

*توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالنسبة للضغوط المتعلقة بالاجر واوقات العمل لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

2-2-2- مناقشة الفرضيات :

2-2-2-1 مناقشة الفرضية الاولى :

بالرجوع الى النتائج الموجودة في الجدول رقم 13 والمتعلقة بنتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في المحور الاول المتعلق بالضغوط الذاتية يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة غير الممارسين لصالح الاساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

ويعزو الطالب الباحث هذه النتائج الى ان الاساتذة غير الممارسين لديهم ضغوط داخلية اكبر من الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وهذا راجع الى وجود شعور بالقلق غير مبرر وشعور بالانزعاج عند محاولة التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الاسرية والكثير منهم يجد صعوبة في فهم وتطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات اما بالنسبة للاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فكانت نتائج الضغوط الذاتية قليلة مقارنة بغير الممارسين كونهم يتخلصون من هذه الضغوط عن طريق ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والذي يعتبر وسيلة علاجية بالنسبة لهم والذي يجدون فيه فرصة لتجاوز مايجدونه من ضغط نفسي متراكم داخل الوسط المدرسي وتعتبر الأنشطة الترويحية على اختلاف ألوانها تسهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمنح

الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي، وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف مع حياته ومع المجتمع (عطيات، محمد خطاب، 1990، صفحة 33)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مزيلط ياسين: دور الانشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعميم الثانوي سنة 2021 القائل ان النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من بعض الضغوطات النفسية وكذلك اتفقت مع دراسة (مها. صبري، حسن، 2008) القائلة ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بضغط نفسي اقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي

ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول ان الفرضية الاولى القائلة " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الداخلية بين الاساتذة الممارسين وغير الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية " قد تحققت

2-2-2-2 مناقشة الفرضية الثانية :

بالرجوع الى النتائج الموجودة في الجدول رقم 14 والمتعلقة بنتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في المحور الثاني المتعلق بالضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة غير الممارسين لصالح الاساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث هذه النتائج لوجود ضغوط كبيرة متعلقة بطبيعة المهنة والامكانات لدى الاساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وهذا راجع حسب رايهم الى صعوبة مهنة التدريس اما بالنسبة للامكانات يرى الاساتذة نقص في الوسائل التعليمية مما يجعلهم يشعرون دائما بالقلق والتوتر حيث يجدون صعوبات كبيرة في

تادية عملهم بالوسائل الموجودة لديهم وهذا عكس الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والذين لديهم مستوى منخفض من الضغوط النفسية كونهم يتخلصون من هذه الضغوط عن طريق ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والذي يعتبر وسيلة علاجية بالنسبة لهم والذي يجدون فيه فرصة لتجاوز مايجدونه من ضغط نفسي متراكم داخل الوسط المدرسي ويضيف (عرارخالحسن، 2003، صفحة 6) ان ممارسة الأنشطة الرياضية توفر حالة من الإشباع والرضا النفسي ، وتزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها، تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد واتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف.خوجة.مليكة، 2011) أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات واتفقت كذلك مع دراسة (مهدي.بلعسله.فتيحة، 2013) التي ترى ان الاساتذة يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل، ضيق الوقت، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي . ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول ان الفرضية الثانية القائلة " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية" قد تحققت

2-2-2-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

بالرجوع الى النتائج الموجودة في الجدول رقم 15 والمتعلقة بنتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في المحور الثالث المتعلق بالضغوط العلائقية (العلاقات) يتضح لنا وجود فروق ذات

دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى نوع العلاقات القائمة في البيئة المدرسية حيث تتميز بالفتور، والتنافر خاصة مع المسؤولين والإداريين والتلاميذ، أين توجد صراعات فيما بينهم ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (الشخانة، 2010) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية، وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالباً ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل واتفقت كذلك مع دراسة (حميتي.كنزة، 2016) التي ترى ان ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تقلل من الضغوط الاجتماعية والنفسية. ويعزو الطالب الباحث هذا الفرق الدال إحصائياً إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من مستوى الضغوط النفسية ، وفي نفس السياق يذكر (صبحي.قبلان.واخرون، 2011، صفحة 124) أن ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية، ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول ان الفرضية الثالثة القائلة " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط العلائقية (العلاقات) بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية" قد تحققت

2-2-2-4- مناقشة الفرضية الرابعة :

بالرجوع الى النتائج الموجودة في الجدول رقم 16 والمتعلقة بنتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في المحور الرابع المتعلق بالضغوط المتعلقة بالاجر واوقات العمل يتضح لنا وجود فروق

ذات دلالة احصائية بين نتائج الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والاساتذة الغير ممارسين لصالح الاساتذة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

ويعزو الطالب الباحث هذه النتائج الى ان الاساتذة الغير ممارسين لديهم ضغوط متعلقة بالاجر واوقات العمل اكبر من الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وهذا راجع الى عدم وجود اوقات راحة غير كافية وساعات عمل كثيرة وراتب غير كاف لمتطلبات الحياة الكريمة وهذا عكس الاساتذة الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية والذين لديهم مستوى منخفض من الضغوط كونهم يتخلصون من هذه الضغوط عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية والتي تعتبر وسيلة علاجية بالنسبة لهم والتي يجدون فيها فرصة لتجاوز مايجدونه من ضغوط نفسية متراكمة داخل الوسط المدرسي ويؤكد بركات عن " دعنا 1994 " ان التمارين الرياضية تعتبر الاسلوب الاكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي حيث تميل الى الانخفاض عند جميع الاشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم ، كما تجعل الناس ينامون بشكل افضل اثناء الليل ، وتقيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر او الضغط (زياد.بركات، 2010) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (احمد.عيد.الشخانة، 2010)، الذي يرى ان العوامل التنظيمية والمهنية (مثل ساعات العمل ، عدم وجود اوقات كافية للراحة والراتب) تؤثر في الحالة النفسية للعامل . لان العامل يتوقع ان يحصل على اجر مناسب للجهد الذي يبذله ، فاذا كان الاجر اقل فانه سيشعر حتما بالضغوط ومن خلال ما سبق ذكره نستطيع القول ان الفرضية الرابعة القائلة " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المتعلقة بالاجر واوقات العمل بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية" قد تحققت

2-2-3- اقتراحات

- * الاهتمام بمزاولة وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من أهمية كبيرة للاستاد من الناحية النفسية والصحية للجسم.
- * إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية والدور الذي تلعبه في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بين الاساتذة وكذا ضبط الانفعالات.
- * تشجيع الاساتذة لبعضهم البعض على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لما لها من فائدة تعود اليهم.
- * تكثيف من القيام بدورات رياضية ترويحية داخل المؤسسات التربوية التي تتم بين الاساتذة وهذا بدافع التنسيق في العمل وتبادل الخبرات.
- * ضرورة تكثيف البحوث العلمية الخاصة بهذا الموضوع وادراجها ضمن برامج تكوين الاساتذة .
- * العمل على ترسيخ ثقافة الأنشطة الرياضية الترويحية بين اساتذة التعليم المتوسط.

الخلاصة العامة

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة باساتذة التعليم المتوسط والذين يزاولون مهامهم في متوسطات دائرة وادي الابطال ولاية معسكر يتبين لنا انه من خلال نتائج الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط الداخلية بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية لصالح الغير ممارسين وهذا مايؤكد صحة الفرضية الاولى كما يتبين لنا ايضا من خلال نتائج الفرضية الثانية التي تقول توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية لصالح الغير ممارسين وهذا مايؤكد صحة الفرضية الثانية ومن خلال أيضا نتائج الفرضية الثالثة القائلة توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط العلائقية (العلاقات) الاجتماعية بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية لصالح الغير ممارسين وهو مايؤكد صحة الفرضية الثالثة واخيرا من خلال نتائج الفرضية التي تقول توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل بين الاساتذة الممارسين والغير ممارسين للانشطة الترويحية الرياضية لصالح الغير ممارسين وهو مايؤكد صحة الفرضية الرابعة .

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة والتي تقول " تساهم الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدي اساتذة التعليم المتوسط " قد تحققت "ومنه نستنتج ان الانشطة الترويحية الرياضية لها دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم المتوسط وهي بمثابة علاج فعال لهذه الضغوط وكذلك وتعمل على تقوية الروابط الاجتماعية بين أفراد المجموعة التربوية

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية:

الكتب :

1. * الداهري صالح حسن احمد 2005 مبادئ الصحة النفسية ط1 دار وائل للنشر
2. ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دارالفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
3. إحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الرياضي، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، 2005..
4. احمد زعلان 2015: الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية ،عمان ،الاردن ، دار المجد للنشر والتوزيع
5. احمد عيد مطيع الشخابنة2010 التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية ط1،عمان الاردن دار الحامد للنشر والتوزيع.
6. أحمد محمد الفاضل، الترويح الرياضي، قسم البرامج التدريبية، د ط، د دن، الرياض، 2007.
7. تهاني عبد السلام محمد، الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، 2001.
8. حازم النهار واخرون 2010 الرياضة والصحة في حياتنا عمان - الاردن - دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع
9. حمدي علي الفرماوي 2009 الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ط1 دار صفاء للنشر والتوزيع

10. درويش وفاء إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية ط1، دار الوفاء الدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2007.
11. سلامة، عادل أبو العز، وآخرون، (2009): طرائق التدريس العامة، دار الثقافة، ط1الأردن.
12. سمير شيخاني 2003 ، الضغط النفسي طبيعته واسبابه والمساعدة الذاتية الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بيروت،لبنان
13. شارف خوجة مليكة (2011) ، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ، الجزائر، جامعة تيزي وزو
14. صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري.(2011) الرياضة للجميع ، ط 1 عمان ، الأردن مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع
15. طه عبد الرحيم طه، مدخل إلى الترويح، م1، الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006.
16. طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسن 2006 إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
17. عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001. الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ،المكتبة الجامعية، الطبعة الثانية، دار النشر والتوزيع ،مصر
18. عبد العاطي محمد عبد المنعم، قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي"، رسالة ماستر غير منشودة كلية التربية الرياضية للبنين بالبحرمة جامعة حلوان، مصر سنة 2005.

19. عبد العزيز بن عبد الله الحسني مضغوط الحياة والتعايش معها، الطبعة الثانية، دار الكنوز السعودية، 2005.
20. عبد العظيم حسين طه، عبد العظيم سلامة، إدارة الضغوط النفسية والتربوية، عمان، دار الفكر، 2006.
21. عرار خالد حسني 2003 التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية ط1 مطبعة ابن خلدون ،طولكرم، فلسطين
22. العزيز احمد نايل وابو السعد ، احمد عبد اللطيف 2009 التعامل مع الضغوط النفسية ط1 دار الشروق الاردن.
23. عطيات محمد الخطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط2، دار المعارف للطباعة والنشر، مصر، القاهرة، 1990.
24. غولي إسماعيل، إبراهيم مروان (2001) التربية الترويحية وأوقات الفراغ : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان
25. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية إدار الفكر العربي القاهرة، الطبعة الأولى، 2001.
26. فاطمة عبد الرحيم النوايسة 2013 الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة دار المناهج للنشر (د ط) والتوزيع عمان
27. كمال درويش ،محمد الحماحي 1997 رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ ط1 القاهرة -مصر -مركز الكتاب للنشر
28. كمال درويش وآخرون، اتجاهات حديثة في الترويح، د ط، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة 1982.
29. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008 الضغط النفسي ومشكلاته واثاره على الصحة النفسية ط1 در الصفاء للنشر والتوزيع عمان

30. محسن علي عطية 2013- المناهج الحديثة و طرق التدريس عمان
- الأردن - الطبعة الأولى المناهج للنشر و التوزيع.
31. محسن علي عطية 2013- المناهج الحديثة و طرق التدريس عمان
- الأردن - الطبعة الأولى المناهج للنشر و التوزيع .
32. محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى 1998 الترويح بين
النظرية والتطبيق ط2مركز الكتاب للنشر القاهرة
33. محمد حسن عالم، 2008مدخل تمهيدي في علم النفس العام الدار
الدولية للاستثمارات الثقافية القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، 2008. .
34. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب
للنشر، الطبعة السادسة، القاهرة 2007.
35. محمد سلمان الخزاولة 2013 المعلم والمدرسة دار الصفاء للنشر
والتوزيع عمان الاردن.
36. محمد مصطفى السايح الرياضية والتربية الاجتماعية"، دار الوفاء لندنيا
الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
37. مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائر، 1999.
38. مصطفى فهمي، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف
الطبعة الثالثة القاهرة 1995.
39. ملحم سامي محمد 2008 مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط2 دار
المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان الاردن.
40. ميادة قرمان 2008 الاساليب الحديثة في علاج المشكلات النفسية عند
المراهقين ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، المكتبة الانجلو المصرية

41. نشواتي عبد المجيد، علم النفس التربوي، عمان دار الفرقان، 1984.
42. نور الدين عندير، النشاط الرياضي الترويحي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع 09، ج 01، الجزائر، ورقلة، 2012
43. وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008 الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم، النظريات البرامج)، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطابعة والنشر، مصر.
44. ياسين رمضان 2008 علم النفس الرياضي دار اسامة للنشر والتوزيع عمان الاردن

المجلات

45. النذير قارة (2023) الانشطة الرياضية الترويحية كوسيلة تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص. ص: 734-743
46. * مها صبري حسن 2008 علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي مجلة الفتح العدد 36 كلية التربية الاساسية جامعة ديالى العراق
47. حمدي علي الفرماوي (1990) مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات، المجلة التربوية، المجلد 3، العدد 10، جامعة عين شمس، مركز دراسات الطفولة، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري
48. مهدي بلعسلة فتيحة 2013: اساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها (دراسة ميدانية) جامعة تيزي وزو - مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية

49. الهاشمي لوكيا بن زروال 2002 الضغط النفسي لدى اساتذة التعليم العالي تقرير نهائي عن مشروع بحث قسنطينة جامعة منتوري مجلة ابحاث نفسية وتربوية العدد60.

الرسائل والاطروحات :

50. * بوعزيز محمد 2018 مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط اطروحة دكتوراة جامعة مستغانم

51. ابراهيم هياق (2011) اتجاهات اساتذة التعليم المتوسط نحو الاصلاح التربوي في الجزائر، أساتذة متوسطة اولاد جلال وسيدي خالد نموذجا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم اجتماع التربية قسم علم الاجتماع ، جامعة منتوري - قسنطينة -الجزائر.

52. باهي سلامي(2007)، مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي، المتوسط والثانوي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

53. جدو عبد الحفيظ 2014 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مذكرة ماجستير جامعة سطيف 2 الجزائر.

54. حميتي كنزة 2016 دور الانشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى اساتذة التعليم الثانوي -مذكرة ماستر-جامعة محمد خيضر بسكرة.

55. داود منجي، دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المعاقين بصرياء مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستير اكاامي، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2016 2017.

56. زياد بركات 2010، الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى

معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم - فلسطين - جامعة القدس
المفتوحة..

57. صغيري رابح، دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة
الادمان على المخدرات، رسالة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية،
جامعة الجزائر، معهد التربية، سيدي عبد الله، 2008.

58. مصطفى سلمى هاشم 2010 الضغوط النفسية لدى مرضى ارتفاع
ضغط الدم وعلاقتها ببعض المتغيرات بمحافظات ام درمان والخرطوم وبحري)
بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس العلاجي (كلية الدراسات
العليا جامعة الخرطوم السودان

59. هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج
المساعدة الذات وعلاجها، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.

المراجع باللغة الأجنبية:

60.GORDAN et E. LOPON : **Lhomme après le travail**, Ed Paragré, Mouscou,
1967, p88.

61.Mark H : beers « le Manuei ». **I encyclopédie médical**. Traduction du home
édition, Larousse, paris 2007.

62.P. Foulquie : **Vocabulaire des sciences sociales**, P.U.F, paris, 1969, p265.

ملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: العربي بن يعقوب تخصص نشاط بدني رياضي ترويجي. قد حكم أداة بحثه "مقياس الضغوطات النفسية" والتي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2 تحت عنوان "اسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط".

قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	بوعزيز محمد	استاذ محاضر أ.د	مستغانم	
02	بن تازيران مسير	استاذ د.ع	مستغانم	
03	بن سم مسيح	أ.ت.ع	مستغانم	
04	مكيبياتي فاكه	أ.ت.ع.العالى	معهد التربية لبلدية الرابطة	
05	بومعزة محمد ليند	أ.ت.ع.العالى	جامعة مستغانم	
06	نسي العربي شارف	أ.ت.ع.العالى	جامعة مستغانم	
07	مجاهد مصطفى	أستاذ محاضر أ.د	جامعة مستغانم	
08	بن بعجة محمد	أ.ت.ع.العالى	جامعة مستغانم	
09				

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

الموضوع : تحكّم أداة البحث "الاستبانة"

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته
يزيدني فخرا وشرفا أن أضع بن أيديكم فقرات هذه الاستبانة، والتي تشكل
أداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة، التي تتدرج ضمن
متطلبات نيل شهادة الماستر 2 تخصص تروحي بعنوان "إسهامات الأنشطة
الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
ونظرا لخبرتكم الواسعة، أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث
دقتها ووضوحها لغويا، ومناسبتها لموضوع الدراسة، إضافة أو حذف ما ترونه
مناسبا.

ملاحظة: الاستبانة مأخوذة من دراسة الدكتوراه للدكتور بوعزيز محمد تحت عنوان:
مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية
وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعلّم المتوسط

شكرا على حسن تعاونكم معنا

المشرف
د بلعيدوني مصطفى

الطالب
العربي بن يعقوب

البيانات الشخصية الخاصة بالمستجوب (ذكور)

الحالة الاجتماعية : متزوج اعزب

النشاط الترويحي الرياضي الممارس في اوقات الفراغ :

استبانة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
-------	---------	-------	-------	--------	-------	------

المحور الأول: ضغوط داخلية

1	أعارض تقليد مناهج أجنبية					
2	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات					
3	تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إلى					
4	يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر					
5	أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسني					
6	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل					
7	أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية					
8	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي					
9	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي					
10	أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم					

المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
11	أرى أن مهنة التدريس متعبة					
12	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مهنة التدريس					

					أشعر بثقل المسؤولية المهنية	13
					تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل	14
					التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية.	15
					يرهقني تصحيح الامتحانات	16
					أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية	17
					أشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ	18
					يضايقني انتشار العنف في الوسط المدرسي	19
					تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة.	20
					تقلقني طريقة تقييم المفتشين العملي	21
					يزعجني غياب الطب المهني	22
					أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا	23
					نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر	24
					يضايقني ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية	25
					أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام	26

المحور الثالث: ضغوط علائقية (العلاقات) الاجتماعية

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
27	يزعجني قلة تواجد الدعم والمساندة من قبل الإدارة					

					تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي	28
					يضايقني قلة إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية	29
					يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية	30
					تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة	31
					أعاني من قلة انضباط تلاميذي داخل القسم	32
					يزعجني الأولياء في قلة الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم	33
					أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة والتميز في البيئة المدرسية	34
					لا أجد أذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل	35
					تضايقني قلة معاملة بعض زملائي معي	36
					أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم	37
					أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية	38
					أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين	39
					أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم	40
					أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما	41
					أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر	42

					أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس	43
--	--	--	--	--	---	----

المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
44	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا					
45	برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفني الخاصة					
46	أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي					
47	أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي					
48	تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي					
49	يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص					
50	يضايقني ضعف تنظيم وقتي					

جدول يمثل نتائج الدراسة الأساسية لعينة الاساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	الضغوط العلائقية (العلاقات)	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الضغوط الداخلية	الضغوط العينة
11	19	64	12	01
11	20	64	10	02
16	38	61	25	03
29	41	67	23	04
25	41	49	19	05
23	35	40	19	06
13	28	62	17	07
19	38	66	19	08
27	41	53	20	09
14	32	41	24	10
17	32	65	18	11
23	56	64	20	12
13	43	56	13	13
25	57	53	20	14
17	42	59	23	15
12	34	35	15	16

جدول يمثل نتائج الدراسة الاساسية لعينة الاساتذة غيرممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	الضغوط العلائقية (العلاقات)	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	الضغوط الداخلية	الضغوط العينة
29	59	63	25	01
27	38	59	30	02
31	73	76	32	03
25	47	62	33	04
29	52	66	30	05
13	53	50	17	06
16	34	58	20	07
15	28	61	24	08
21	44	64	27	09
14	36	61	21	10
32	61	69	34	11
32	60	69	34	12
25	43	63	30	13
17	27	64	16	14
34	71	77	40	15

جدول يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية (Test)

الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	الضغوط العلائقية (العلاقات)	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الضغوط الداخلية	الضغوط العينة
24	45	52	21	01
19	53	48	18	02
19	46	55	28	03
15	50	63	25	04
11	37	53	19	05
33	49	53	30	06
28	61	64	23	07
14	40	45	16	08
21	47	58	20	09
17	41	59	23	10

جدول يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية (retest)

الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	الضغوط العلائقية (العلاقات)	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	الضغوط الداخلية	الضغوط العينة
24	45	52	20	01
22	54	53	18	02
19	45	55	28	03
15	50	63	25	04
11	37	53	19	05
33	50	53	30	06
25	60	64	23	07
14	39	44	16	08
20	36	58	21	09
25	41	59	23	10