



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
معهد التربية البدنية و الرياضية
Institut d'Education Physique et Sportive



قسم التربية البدنية و الرياضية
فرع النشاط البدني الرياضي التربوي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني ترويحي
بعنوان:

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية أجريت على أساتذة ثانويتيا لأخوين بلقاسمي، حمدي شريف عبد القادر
دائرة عشعاشة ولاية مستغانم.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

أ/د جعدم بن ذهبية

من إعداد الطالب:

بلعسل العيد ❖

السنة الجامعية
2024-2023

شكر و تقدير

أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف الأستاذ الدكتور
جعفم بن ذهيبة الذي أشرف على إنجاز هذا العمل
كما أتوجه بالشكر إلى الأساتذة أعضاء اللجنة
لمناقشة هذه المذكرة.

والى كل من ساهم بمعلومة لهذا البحث
كما أتقدم بالشكر إلى عائلتي التي ساندتني
في إجراء هذا البحث المتواضع.



ملخص:

من خلال دراستنا هذه نريد إظهار أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي والبرنامج المكثف الملقى على عاتق الأساتذة وكذلك معرفة أهم الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأستاذ خلال مزاولته لعمله بالثانوية، وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها لما فيها من فائدة جسدية وصحية ونفسية وكذلك تقديم نصائح وإرشادات من شأنها التقليل من الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأساتذة، يتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي ثانويتي الاخوين بلقاسمي ، يحي شريف عبد القادر دائرة عشعاشة ولاية مستغانم.والذين يقدر عددهم سبعون أستاذ .

حيث تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين:حيث كانت المجموعة الأولى تمثل الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

والمجموعة الثانية تمثل الأساتذة الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، بعد ذلك قمنا بتوزيع إستبيان ملائم لطبيعة البحث الذي سوف نقوم به،وقمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات الإحصائية.

كلمات مفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي،الضغوط المهنية.

Abstrac :this study seeks to illustrate the importanceand role of recreational exercieser in reducing work-related stress forhighschool teachers . and the intensive curriculum incumbent on thamfurthemore we attempt to determine the major occupationl stains that teachers stuggleagain during work.and encourage them to engage in recreational sports of all kinds due to the latters physical health-related, and psychologicol benefit .this work also offers advice and guidelines that could substantially reduce occupational strans for teachers the research sampelconsiste of el-beratherbelkasemi and yehyacherifabd el kaderachaachamostaganem.thenembring 70 employees.

They were then divided into two groups :group 1was comprised of teachers who engaged in recreational sports, whilst group 2 consieted of those who did not .afterwards .we distubuted a qestionnaire that is suitable for the nature of our work .descriptive analytics was the method we emplyed in our statistical data analysis.

Key words : recreational sports ,occupationl strains.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
2	الشكر و التقدير
3	ملخص
6-5-4	الفهرس
7	قائمة الجداول
8	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
10	مقدمة
11	1-الاشكالية
11	2-التساؤلات الجزئية
12	3-الفرضيات
12	4-أسباب اختيار البحث
12	5-أهمية البحث
12	6-أهداف البحث
13	7-تحديد المفاهيم و المصطلحات
14	8-الدراسات السابقة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول : الأنشطة الترويجية	
18	-تمهيد
18	1.1- مفهوم الترويج
18	2.1- أنواع الترويج
19	3.1 أقسام الأنشطة الترويجية
22	4.1-أهمية الترويج
22	5.1- أنواع الترويج
22	6.1- العوامل المؤثرة في الترويج
23	7.1- دوافع الترويج
24	8.1- الترويج الرياضي
25	9.1-أنشطة الترويج الرياضي

25	10.1- خصائص الترويح الرياضي
26	11.1- مميزات النشاط الترويح الرياضي
26	خلاصة
الفصل الثاني : الضغوطات المهنية	
28	-تمهيد
29	1.2- الضغوط
29	2.2- تعريف الضغوط
29	3.2- الضغوط النفسية
30	4.2 نظرية الضغوط النفسية
30	5.2 مصادر الضغوط النفسية
31	3- الضغوط المهنية
31	1.3 تعريف الضغوط المهنية
31	2.3 عناصر الضغط المهني
32	3.3 أنواع الضغط المهني
33	4.3 مصادر الضغط المهني
33	5.3 تعريف الضغط المهني لدى المدرسين
42	6.3 أساليب إدارة العمل للضغوط المهنية
44	الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
58	1- تمهيد
59	2- دراسة إستطلاعية
59	3- منهج البحث العلمي
60	4- مجال المكاني والزمني
60	5- الاستبيان
60	6- الاسس العلمية
62	7- أدوات الدراسة
62	8- صعوبة البحث
63	9- خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	

85.....65	تحليل النتائج
86	مناقشة الفرضية الجزئية الاولى
86	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
87	مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
88	خاتمة
89	توصيات وقرارات
93-92-91	المصادر والمراجع
97-96-95	الملاحق

قائمة الجداول:

الجدول رقم	العنوان
01	يوضح مدى اختيار مهنة التدريس هل هي رغبة منكم أم توجيه من الآخرين.
02	يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام
03	يوضح مدى رضا الأساتذة بالظروف العمل المحيطة بهم
04	يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة
05	يوضح مدى الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية.
06	يوضح مدى تلقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين.
07	يوضح مدى تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء الجهود المبذولة
08	يوضح مدى علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية.
09	يوضح مدى معاناة من بعض اضطرابات النفسية.
10	يوضح مدى الشعور بضغط الرهيب الذي يعرقل مهامهم .
11	يوضح مدى احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي.
12	يوضح مدى تصرف بعنف ونفزة مع اشخاص من اوقات العمل.
13	يوضح مدى استمرارية زيارة الأطباء بسبب المشاكل العمل.
14	يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة الرياضية .
15	يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة بعد الدوام .
16	يوضح مدى ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع .
17	يوضح مدى ممارستك للأنشطة الترويجية هل تحس بالإرتياح.
18	يوضح أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف.
19	يوضح ان أنشطة الرياضية الترويجية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.
20	يوضح ان الأنشطة الترويجية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية.
21	يوضح ردة فعل وغضب شديد من قبلكم يمكن تحديد مكانها

قائمة الأشكال:

الجدول رقم	العنوان
01	يوضح مدى اختيار مهنة التدريس هل هي رغبة منكم أم توجيه من الآخرين.
02	يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام
03	يوضح مدى رضا الأساتذة بالظروف العمل المحيطة بهم
04	يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة
05	يوضح مدى الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية.
06	يوضح مدى تلقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين.
07	يوضح مدى تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة
08	يوضح مدى علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية.
09	يوضح مدى معاناة من بعض اضطرابات النفسية.
10	يوضح مدى الشعور بضغط الرهيب الذي يعرقل مهامهم .
11	يوضح مدى احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي.
12	يوضح مدى تصرف بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل.
13	يوضح مدى استمرارية زيارة الأطباء بسبب المشاكل العمل.
14	يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة الرياضية .
15	يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة بعد الدوام .
16	يوضح مدى ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع .
17	يوضح مدى ممارستك للأنشطة الترويحية هل تحس بالإرتياح.
18	يوضح أن ممارسة الأنشطة الترويحية مفيدة لكل موظف.
19	يوضح ان أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.
20	يوضح ان الأنشطة الترويحية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية.
21	يوضح ردة فعل وغضب شديد من قبلكم يمكن تحديد مكانها

التعريف بالبحث

يعتبر النشاط الرياضي الترويحي من الأنواع العديدة للنشاط الرياضي الذي يعرفه محمد حماحي وعايدة عبد العزيز مصطفى بأنه يعد أكثر أنواع الترويح الذي يتضمن برامج العديد من النشاطات البدنية والرياضية , كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للفرد الممارس أوجه مناسبة و التي تشتمل على الألعاب و الرياضات .(الحماحي,وعايدة ، 1998 . ص 48)

مما لاشك فيه أن كثرة الضغوط التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية يمكن أن تكون سبباً في ردود أفعال النفسية والسلوكية تشكل تحدياً لجميع المتسببين للعملية التربوية والتعليمية ، الخاصة في مرحلة التعليم الثانوي .

ان موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسره إن مهنة التعليم بالخصوص التدريس بأطواره الثلاث من أكثر مجالات العمل ضغطاً حيث تسبب الكثير من الضغوط للمدرسي التعليم وتسبب الكثير من الأمراض و الحالات النفسية التي تتركها نفسية مستخدميه التربية والتعليم وقصد التعمق والبحث في ظاهرة الضغوط المهنية وذلك من خلال المعينات الميدانية ملاحظات ومقابلات مع بعض الأساتذة و نتائج التجربة الاستطلاعية وكذا نتائج الاستبيان الموزع لحظنا أن هناك ضغوطات نفسية لدى أساتذة التعليم لدى أساتذة الثانوي.

في هذا الصدد أردنا القيام بدراسة وصفية تحليلية تقوم على أسس علمية ومنهجية صحيحة لمعرفة حقيقة الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي و الضغط الرهيب المفروض عليهم و المتمثل في كثافة العمل ولهذا كان عنوان دراستي : (دور ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية في تقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي).

2- مشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن كثرة الضغوط التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال النفسية والسلوكية تشكل تحديا لجميع المتسببين للعملية التربوية والتعليمية ، الخاصة في مرحلة التعليم الثانوي .

ان موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسره إن مهنة التعليم بالخصوص التدريس بأطواره الثلاث من أكثر مجالات العمل ضغطا حيث تسبب الكثير من الضغوط للمدرسي التعليم وتسبب الكثير من الأمراض و الحالات النفسية التي تتركها نفسية مستخدمي التربية والتعليم وقصد التعمق والبحث في ظاهرة الضغوط المهنية وذلك من خلال المعايير الميدانية ملاحظات ومقابلات مع بعض الأساتذة و نتائج التجربة الاستطلاعية وكذا نتائج الاستبيان الموزع لحظنا أن هناك ضغوطات نفسية لدى أساتذة التعليم لدى أساتذة الثانوي.

السؤال العام : هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من ضغوط المهنية لدى الأستاذ ؟

التساؤلات الفرعية :

ماهي الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للأنشطة الترويحية ؟

هل الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للأنشطة الترويحية ناتجة عن الجوانب المادية ؟

هل الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للأنشطة الترويحية ناتجة عن الجوانب البشرية ؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ؟

3- فرضيات البحث :

الفرضية العامة : ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من الضغوطات المهنية لدى الاستاذ ؟

التعريف بالبحث

الفرضية الفرعية :

- الضغوط التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن جوانب بشرية
- الضغوط التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن جوانب مادية
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4-أهداف البحث :

- معرفة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغط المهني لدى الأستاذ .
- معرفة نوعية الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة خلال تدريسهم في الثانوية .

5 - أهمية البحث :

تعود أهمية هذا البحث إلي إيجاد الحلول للمشاكل المهنية التي تؤثر على عمل الأساتذة داخل المؤسسات التربوية , وتعرقل السير الحسن للعملية التربوية ' ومع كل هذا نحاول معرفة مسببات الضغط المهني الذي يعيشه الأستاذ بصفته الأساس في المنظومة التربوية والذي بدونه لا تكتمل العملية التعليمية .

ولمعرفة هذه الضغوط سنحاول معرفة جدية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل والتخفيف من الضغط المهني لدى الأستاذ .

الأستاذ : يعرفه سلامة ادم : 'مدرب يحاول بالقوة والمثال وبشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم الى القيام بالمهام التي يسندها إليهم وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها ' كيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية (عبود, 1992 ص 189)

مهنة الاستاذ : تشير كلمة مدرس الى كل شخص مكلف في المدارس التربوية للتلاميذ (بدوي , 1967 , ص 295)

الضغط المهني :

التعريف اللغوي : الضغط مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني ضيق , شدة بمعنى طوق ذراعيه مؤديا الى الاختناق الذي يسبب القلق (شحاتة . 2008 . 2009)

التعريف الاصطلاحي :

1. الضغوط كمثير : يعرفه لازاروس وكوهين على انها الإحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي (جمعة , 2004 , ص 17)
2. الضغوط كاستجابة : يعرفه فرنتانا على انه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي (عبد العزيز , 2005 , ص 18) .

7- النشاط الترويحي الرياضي :

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في وقت الفراغ والحالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي , وتحقيق السعادة والسرور (الخوري 1996 , ص 78)

1- دراسة لوزان جين (loisellejea) ، رواير نيكول (royernicole) وآخرون
2000:

بعنوان: الشعور بالضغط المهني لدى الاساتذة وأنواع السند المقدم اليهم من قبل المدرسة.

هدف البحث: أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك بكندا .

عينة الدراسة: حيث شملت الدراسة على 1167 مدرسة ، وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية من التعليم الابتدائي والمتوسط.

أداة البحث: استخدم استبيان لقياس الضغوطات النفسية ، وآخر لقياس مصادر السند.

نتائج الدراسة: حيث توصلت الدراسة الى أن الاساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع.

2- دراسة بوعزيز محمد 2017:

بعنوان: دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ، وذلك بإجراء مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لهذا النشاط.

عينة البحث: مستعينا بعينة بلغت 80 أستاذا وأستاذة من ثانويات ولاية غليزان ،أختيرو بطريقة عشوائية.

أداة البحث: حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية .

المنهج: المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

نتائج الدراسة: وجاءت النتائج كالتالي:

يوجد فروق دلالة لإحصائية بين الاساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير ممارسين.

التعريف بالبحث

3- دراسة مزيلط ياسين 2021: بعنوان دور الانشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض

الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أستاذ التعليم الثانوي.

هدف الدراسة : محاولة ابرز اهمية النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

منهج الدراسة : استخدام المنهج الوصفي في الدراسة.

عينة البحث : تألفت عينة البحث من 60 استاذة من التعليم الثانوي.

أداة البحث: استبيان.

نتائج الدراسة : النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم الثانوي.

التعليق على الدراسات : نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث والمتمثلة في الضغوط النفسية والنشاط الرياضي الترويحي وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما يتيح للطالب الباحث من إطلاع ودراسة ، وإن قلت خاصة في مايتعلق بممارسة الانشطة الترويحية الرياضية وفي الاخير التوصل الى مايلي:

منهجية العينة : لقد تباينت الدراسات في حجم وجنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر 1167 مدرسا مثل دراسة لوزان جين ورواير نيكول 2000 ومنها ما قدرت من 60 الى 80 أستاذ مثل دراسة بوعزيز محمد 2017 ودراسة مزيلط ياسين 2021.

من حيث المنهج : لاحظ الطالب الباحث من الدراسات المشابهة السابقة عرض مايلي:

- اتفقت جل الدراسات في استخدام المنهج ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث.
- من حيث الادوات : لم يكن هناك إختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من استبيان كونهم إعتمدو على المنهج الوصفي في دراسة المتغيرات البحث في المقاييس والاستبيانات ونجدها في كل الدراسات.

4- المعالجة الاحصائية: لقد إختلفت الاساليب الاحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة والدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة ، فبعض الدراسات أكتفت باستخدام المعالجات الاولية

التعريف بالبحث

المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي الانحراف المعياري والنسب المئوية، بالإضافة الى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في الغيات الكبيرة. أما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين.

وفي الاخير تمت المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج spss23 في كل البحوث تقريبا خاصة منها الحديثة.

5- من حيث النتائج :

- أن الاساتذة لديهم مستوى من الضغوط يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع .
 - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسون للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير ممارسين.
 - النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوى.
 - نقد الدراسات: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشاهدة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشاهدة والدراسات الحالية ومن أهمها مايلي:
 - في نوعية العينة المختارة وعددها بلغ 60 أستاذ حيث قسمت الى مجموعتين:
 - مجموعة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وعددهم 40 من الاساتذة .
 - مجموعة الغير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وعددهم 40 من الاساتذة . لإجراء الدراسة الاساسية .
- أما بالنسبة لنوع المنهج : فإستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي مثلما إستخدمت كل الدراسات السابقة التي أستخدمت المنهج الوصفي.
- نوع الاسلوب الاحصائي المستخدم: حيث تمت معالجة البيانات الاحصائية بإستخدام البرنامج الاحصائي spss في جل الدراسات ،وهذا ما توافق وإشترك معه الطالب الباحث بإستخدام نفس الاسلوب الاحصائي.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط الرياضي الترويحي

إن الحاجة للترويح عن النفس حاجة إنسانية ولها أهميتها وعادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من أهمية الشيء ويتفق ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الأفراد وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع فالترويح مظهر من مظاهر الأنشطة الإنسانية النشاط الإنساني ويتميز بالصحة والإتزان والصحة هنا بمعناه الواسع الذي يشمل صحة الجسمانية والعقلية والعاطفية فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد ، وليس فقط من الضعف والمرض والترويح له مكان مميزه في جعل الحياة المتزنة بين العمل والارحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في ، رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة.

1.1. مفهوم الترويح: إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية ألفاظا مثل الفارغ وهي في اللغة العربية من فعل ارحه ومعناها السرور والفرح (عايدة عبد العزيز ، الترويح بين النظرية والتطبيق ، 2013، ص 29)

إن مصطلح الترويح مشتق من كلمه الأصل اللاتيني ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر للتعريف النشاط الترويحي الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه هام إلا انه قد تباينت له الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذا سوف نتنا ول بدارستنا عرضا لأهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفق اتجاهات معاصرة في المجال التربوي الاجتماعي .

– جولدن: أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات الفراغ.

وبالنسبة لتعريف وجي تسليات وانشغالات تتعاطها بمحض إرادتنا أثناء وقت لا يجوز العمل العادي.

. - 1.1- أنواع الترويح : لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنه الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة أو العابرة ومن بين أهم التقسيمات فقط قسم احد الباحثين إلى:

– النشاط الترويحي : - loisir actif : ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة في الرياضة والرسم. والغناء.

– النشاط الترويحي الغير فعال : loisir passif وهو نشاط غير فعال يقف لصاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

كما قسمت البعض الآخر إلى الترويحي الفردية والترويحي الجامعية أما اربلتر يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي: ،

1.2.1. الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف حتى الآلات الموسيقية.

2.2.1. الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق حواس كما هو حال في القارئة أو مشاهدته التلفزيوناً أو مشاهدته المباريات الرياضية في الملاعب.

3.1.1. الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهداً مثل النوم أو الاسترخاء .

3.1. أقسام الأنشطة الترويحية .:

1-3-1. الترويحي الثقافي: يشتمل الترويحي الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في التنمية الشخصية الإنسانية تنفعها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو راديو و التلفزيون.

2-3-1. الترويحي الفني: أو الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد والإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية هواية التعلم والتصوير هواية ، الفنية التي تكون تكاليفها ومن أنواع الهوايات: جمع الطوابع والأشياء الأثرية الابتكار وفن الزخرفة... إلخ. ((عايدة عبد العزيز ، الترويحي بين النظرية والتطبيق ، 2013، ص 29).

3-3-1 الترويحي الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة والتسلية أو تحسين الجلوس ، ، المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيه ثقافيه أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب ، (عبد الرحيم طه مدخل إلى الترويحي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط 3 ، 2006، ص 39.

كما يساهم الترويحي الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط حيث قسم كوريين الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى: حفلات و الحفلات الترفيهية، متنوعات ، بينهم كالبحت عن الكنز و الألعاب الجماعية.

1-3-4. الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة الأركان الهامة في الترويح حيث يساهم في إشباع ميل الأفراد للمغامرة وتغيير والبحث عن المعرفة واكتساب الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة ويمكن وهناك عدة أنواع الأنشطة الخلوية منها: النزاهات والرحلات 1 المعسكرات مثل الكشافة... إلخ ، الصيد، التجوال والترحال أو السياحة الترويحية ، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك (خطاب محمد عطية ، ممارسة الرياضية في وقت فراغ، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص181) .

1-3-5 الترويح العلاجي: الواسع للخدمات البدني والانفعالي أو الاجتماعي لأحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية وله قيمه وقائية العلاجية لا ينكرها الأطباء. ،

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات ، ، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له النفسية ويجعله أكثر سعادة وتعاونا ويساهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو والشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل ، على تحقيق سرعة الشفاء وأصبح ترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات (محمد عطيات، المرجع السابق، ص 65-66).

1-3-6. الترويح التجاري: هو مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري ، يدخل في نطاقه السينما المسر وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها دائح والإذاعة والتلفزيون والصحة والجر ، الأخرى مؤسسة لخدمة ،وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب .

1-4 الترويح الرياضي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البارمج الترويحية لما يتميز به من أهمية . كبرى الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر وطريقه سليمة نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال م زاوله ذلك النشاط يحقق للفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم مختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعضلي والعصبي

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

1-4-1 الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري وألعاب الكارت وما إلى غير ذلك من الألعاب التي يتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع ، الصغيرة وألعاب الرشاقة مرونة قواعدها وقلة أدوات ممارستها. ويمكن تقسيمها ،

1-4-2. الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ، طباقا لواجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لمواسم الألعاب ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام.

1-4-3 الرياضات المائية: وهي الأنشطة الترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء أو التجديف ، وتعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا (جمال درويش، 2001، ص 191-192).

1-4-4 الترويح والاسترخاء: يفترض العديد من المفكرين وعلماء النفس أن اللاعب والترويح الأنشطة البدنية وسيلة من الوسائل الطبيعية كالاستحمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها قدره إيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد.

- بعض الأفراد يفضلون الاسترخاء عن طريق الأنشطة البدنية كالهرولة أو لاعب جولف أو التنس بينما يحقق البعض الآخر الاسترخاء عن طريق الاستغراق في عمل عقلي قارة كتاب يستحث الفكر أو لعب الشطرنج أو حل مسابقه لكلمات المتقاطعة.

وهناك أنشطة ، أخرى للاسترخاء والترويح عن النفس كالاستمتاع بأحلام اليقظة بالاستلقاء على شاطئ البحر أو مشاهدة السلبية لمواقف كوميدية في التلفزيون.

ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويح فالوان قادر على استبدال مشاعر الإرهاق و التعب و الجزع و التوتر بمشاعر و المتعة والسعادة والارحة فهو قادر على تحويل العقل المتعب إلى عقلية متفتحة على تحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسيه منتعشة مقبله على الحياة.

- والحاجة إلى الاسترخاء أحد الحاجات المهمة لأفراد بعد عناء يوم عمل مرهق أو في عقاب خيرة. انفعاليه منزعجة أو بعد واجب ثقيل أو ممل لمده طويلة (جمال درويش ، أمين خوي مرجع سابق، ص 192).

1-5 أهمية الترويح : تشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية للترويح إلى إسهامات الترويح في حياة . المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية: .

* تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخالق عن الذات

*. المصاحب للحياة العصرية

توفير حياة شخصية وعائليه زاخرة بالسعادة والاستقرار*

التنمية ودعم القيم الديمقراطية . (لطفى بركات ، تربية المعوقين ، دار المريخ لنشر ط1، الرياض ، 1981، ص81.

وترى **تهاني عبد السلام** أن تحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان دون اعتبار للجنس أو العصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي كما يرى الباحثون في مجال الترويحيوصحة النفسية أن من ناشط ترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات اشباع و حاجته النفسية. وفي الدراسة أجريت على طلاب المدارس والكليات بالولايات أوصى الباحثون بأن تكون مناشط الرياضة والترويح جزء من حياتهم وذلك لتحسين حالتهم النفسية. إلا أن الدراسة أكدت على أنه لا ينبغي الاعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو تأثير الفعال للشفاء من تلك الأمراض ولكنه يعد من أهم العوامل المساهمة في سلامة الصحة النفسية والصحة العقلية للفرد.

1-6 العوامل المؤثرة في الترويح: أشارت الدراسات إلى أن كل من حجم وقت الفراغ شاطت والترويح تتأثر

بالعديد من المتغيرات التي ترتبط المستوى الاجتماع ، حجم الأسرة، نوع العمل، السن، ب : الجنس . والاقتصادي وفيما يلي، يقوم المؤلفان بتوضيح متغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ والترويح مع الاسترشاد بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تمت في هذا المجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ و ان كان هناك العديد من والترويح مع الاسترشاد بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تمت في هذا المجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ وأن كان هناك العديد من التدخل بين هذه المتغيرات.

أ. الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى وألعاب المرتبطة بالتدبير، يمارسها البنات بينما يفضل البنين اللعب بالألعاب المتحركة والآلية، المنزلية والمكعبات وكذلك يفضلون الألعاب المطاردة. ولقد أ وضحت الدراسات ه وتزيك أيضا إلى أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة في ما يرتبط بالقر والاستماع إلى . امج التلفزيون امج

الإذاعة ومشاهده وكذلك أ وضع الدراسة إليزابيث أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12-13 سنة يعملون إلى إلى أن ترتيب تلك النشاط لدى البنين هو وفقا لترتيب ، ممارسة الأنشطة الإبداعية والبدنية والتحليلية السابق بينما تأتي ممارسة النشاط البدني لدى البنات في ترتيب الأخير.(كمال درويش ، رؤية عصرية للترويح ، مركز كتاب لنشر ، ط1، قاهرة، 1997).

ب. السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار و أن الطفل كل ما نام وكبر في السن قل نشاطه في اللعب، توضح الدراسات كل من ليتمان روبيتي أنه كلما كبر الطفل ازادت مسؤوليته وارتباطته وبالتالي قال حجم وقت الفراغ المتاح له، كلما أشارت دارستهما حيث أوضحت نتائج أن ، إلى أن مقدار اللاعب الاجتماعي يتناقض مع التقدم في عمر الفرد نشاطا للاعبين من 12 متوسط ألعاب الأطفال في السن السابعة والنصف من العمر قد بلغ 27 في سن السادسة عشر ونصف. خفض هذا المقدار إلى كما دلت العديد من الدراسات العلمية على أن الأنشطة الرياضية تقل بين كبار السن وخاصة المناشط تتصف بالمخاطرة بينما يزداد إقبالهم على قضاء وقت الفراغ في الراحة والاسترخاء وفيه وفي المشي والتجول. وكذلك أ وضحت الدراسات العلمية أن الفرد بعد سن التقاعد عن العمل يكون لديه وقت فراغ اطولعن غيره من الفئات العمرية الأقل.

1-6 دوافع الترويح : إن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى في حد ذاته وأن دوافعه ا ولية هي السرور أو السعادة أو ومثل هذه النظرة للترويح تعبر عن وجهه نظر العديد من العلماء ضيقه تختصر على هدف واحد وتغفل باقي الأهداف الأخرى فالأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ولكل منها أهداف وأغراض التي تسهم في بناء الفرد وتنميته ومن النتائج التي أسفرت عليها بعض البحوث ما يلي :

اكتساب الحيوية واللياقة البدنية-

المبول الرياضية- .

- قضاء وقت الفراغ

-اكتساب نواحي اجتماعية وخلفية

- المحافظة على المستوى الرياضي والوصول للبطولة.

ومن هذه البحوث يتضح أن هناك العديد من الأهداف التي تدفع الفرد إلى ممارسه النشاط الرياضي الترويحي كما أن الفرد لا يمارس الرياضة الترويحية بهدف أو دافع واحد بل قد يكون لأكثر من دوافع أو (أمين نور خولي ،مرجع سابق .ص 152).هدف ولكي تستطيع أن تفهم مكونات الدوافع أو الأهداف السابق ذكرها لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ تقدم في ما يلي بعض مكونات الدوافع:

1-6-1 دوافع اكتساب الصحة واللياقة البدنية .:

-لكي يكتسب الحيوية تعويضا عن جلوس أمام المكتساعات طويلة خلال الأسبوع.

لتجديد النشاط والحيوية حتى يقبل على العمل بدهن متفتح- .

-لأنني أريد أنللاحتفاظبلياقة البدنيةأنجح في عملي أكون لياقة لكي

- للمحافظة على لياقة البدنية وعلى صحة و أن الوقت الذي يضيع يعود إلى الإنسان بالفائدة

لتقويه عضلات وتحديد نشاطي.

1.6.2 دوافع قضاء وقت الفراغ:

-لكي استمتع بوقت الفراغ و إيجاد تعادل بين المجهود الذهني والعضلي.

-التسلية وقت الفراغ بحرية والشعور بالراحة والسعادة .

1-6-3 دوافع النواحي العقلية والنفسية:

- لأن الرياضة تزيل المتاعب النفسية وتبعد التوتر العصبي.

-لأن الرياضة غذاء للروح.

-أشعر بالارحة النفسية.

-لأن العقل السليم في الجسم السليم.

1-7 الترويح الرياضي .:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى للمتعة بالإضافة إلى أهمية في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، الشامل للفرد ، بغرض استغلالها لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سلمياً نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاولته ذلك النشاط يتحقق لفرض النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة تحسين كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (د/ ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر لطباعة ونشر ، عمان ، 1998، ص 09).

1-8 أنشطة الترويح الرياضي: تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما أنه يمكن تنظيمها وفقاً وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك الأنشطة يتأثر ، للأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات بالعناصر التالية : السن، المستوى المهاري ، الحالة البدنية والصحية .

1-9 خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز الترويح الرياضي ما يلي:

تهيئة الفرص للنشاط الحركي : إتاحة فرصة المشاركة لجميع من خلال توفير المنشأة والتجهيزات اللازمة بإعداد البرامج المناسبة.

الهادفة : نشاط هادف وبناء يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

-الإيجابية : ممارسة النشاط وعدم الاختصار في المشاهدة.

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

حرية الاختيار : لاختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .

التنوع: توفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات . ورغبات وميول

الأفراد . (أحمد فاضل ، الترويح الرياضي ، جامعة نايف العربية، 2007)

الوقاية والتأهيل : يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة والدورة

البدانة وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية. الدموية ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى ، ، والمصابين والمعاقين

التفاؤل : المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة والتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية مما يعث روح .
التفاؤل لدى الممارس.

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

استثمار وقت الفراغ : يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثل الاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع.

والترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية للمستويات العليا كرياضات المحترفين فمثلا بالمقارنة مع رياضة المنافسات الرسمية المحلية والدولية، وأشباه المحترفين (أحمد فاضل ، مرجع سابق ، 2007)

مميزات نشاط الترويح الرياضي :

- يعمال لنشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية و الجد و المقاومة التعب.
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و الإحساس بالراحة.
 - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع الكفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة. (أحمد فاضل ، مرجع سابق ، 2007)

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في الفائدة التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية إذ تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة.

فهو يساهم في تكوين شخصيه الأفراد من جميع الجوانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

الفصل الثاني:

الضغوطات المهنية

تمهيد :

لاشك أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بشكل عام لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث في هذا المجال وكون الحياة تتغير ومن منطلق إدراك طبيعة ل الحالي الذي يتسم بالقلق والصراع وأصبح الإنسان يعيش هذه الضغوطات في الأسرة، المدرسة، الشارع، مكان العمل، ورغم تعدد مصادر الضغوط النفسية فإن العمل يظل أهم مصادره، ومن منطلق يأتي هذا الفصل الضغط النفسي الذي يعتبر مقدمة أساسية لفهم الضغط المهني والضغط في مجال العمل، كون الضغوط سواء كانت ساسة اجتماعية، ثقافية، أكاديمية، مهنية تترتب عنها نفس المعاناة النفسية ولقد أخذ مصطلح الضغط المهني عدة مسميات في الوطن العربي ويشير هذا الأخير إلى عدم ملائمة الفرد بين مهنته مما يحدث تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي والجسمي داخل الفرد.

تعريف الضغوط :

1- لغة: يشير الأصل اللغوي لكلمة الضغط، ضغطه، ضغطا بمعنى زحمة وعصره(طه عبدالعظيم وسلامة عبد العظيم ، ص 284).

2- اصطلاحا: هي عبارة عن ردود فعل اتجاه المؤثرات المادية والنفسية المتمثلة في الخوف والاضطراب وزيادة ضغط الدم والارتباك حيث تعبر هذه الردود بعدم ارتياح الفرد في ذلك الموقف

2- الضغوط النفسية :

تعريف الضغوط النفسية : يعرفه "فرنثانا": إن الضغوط تنتج عند ما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي وهي استجابة انفعالية لمواقف معين والضغط متغير بنىء مثل ضغط الجمهور على اللاعبين و ثم تعرف الضغط بأنها توافق ضعف للفرد مع مواقف التي يتعرض لها (شارف مليكة , 2011 ص 29)

3-مصادر الضغوط النفسية :

من الفروق أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة متدخلة ،فقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية وان المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدر من مصادر الضغوط النفسية ومن أهم تلك المصادر هي :

1-أعباء العمل الزائد : لقد استخدم علماء النفس هذا المصطلح إي تحمل الفرد أعباء أكثر من طاقته لتعبير عن تلك الحالة فقد أشار محمد إلى نمطين في هذه الحالة (العبء الكمي و العبء الكيفي)

2-الضغوط المرتبطة بالدور :

أن دور الفرد في مجال العمل يمكن أن يمثل مصدرا من مصادر الضغوط النفسية حيثيوجد هناك جانبان لدورالفرد يجعلانه مصدرا للضغوط هما:(الزغبي 2003 ص 133 .145)

1- غموض الدور :

ينشأ غموض الدور عندما يكون دور العمل الذي يقوم به الفرد إي مدى فهم الفرد لعمله ومسؤوليته اتجاه هذا العمل وما يتوقعه الآخرون منه ليس له أهمية أو عندما يكون صعب الفهم ، كما ينشأ غموض الدور كذلك عندما يكون الفرد غير متأكد تماما من المهمة الموكلة إليه.

2- صراع الدور :

ينشأ صراع الدور عندما يكون هناك تباين بين مطالب العمل ومعايير شخصية أو قيمة ، كما ينشأ هذا الصراع عندما تكون أنماط السلوك المحدودة كمطالب العمل على نحو مضاد أو معاكس لأخلاقيات الفرد أو قيمة ومن ثم يقع تحت وطأة الضغوط النفسية.

3- تقييم الأداء :

يمثل تقييم الأداء مصدر مهم من مصادر الضغوط النفسية بالنسبة للعديد من الأفراد وقليل من الناس هم الذين يفضلون أن يتم تقييمهم بواسطة الأشخاص الآخرين ، لأن ذلك يعد بمثابة اختبار مدى كفاءة الفرد بالمقارنة بكفاءة الآخرين والتقييم السيئ وغير الموضوعي يمكن أن يكون له تأثير في مستقبل الفرد وربما يؤدي إلى طرد الفرد أو فقده وظيفته ، لذا فتقييم الأداء يعد مصدر من مصادر الضغوط النفسية الشديدة (نجاة بدر , كرولين بدر 2006 , ص 37)

4- التغيير :

أن إي تغير يحدث في حياة الفرد يتطلب من الفرد إعادة توافق بحياة الفرد بكلها عبارة) إلى إن الأفراد فقد أشار فيلدمان ، عن سلسلة من الأحداث المتلاحقة المتغيرة الذين ينظرون لتغير على أنه أمر مثير وبعده نوعا من التحدي ، هم أفراد أقل قابلية في حين أن الأفراد الذين ينظرون إلى التغير على أنه نوع من ، لتأثير بالضغوط النفسية التهديد وبعده نوعا من مثير للرعب ، فهم من المحتمل أن يتعرضوا للضغوط شديدة لذلك من هذا المنطلق فإن نظرة الفرد لتغير هي التي تجعله يدركه أو يتفاعل معه ، وليس التغير نفسه مما يجعله مصدر من مصادر الضغوط النفسية

2- مفهوم الضغوط المهنية :

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: " أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر (طه عبد العظيم، استراتيجيات الضغوط النفسية، 1996، ص 20) أو تشويها في تكامل شخصيته أما صالح أبو حطب(فيرى أن الضغوط المهنية تتجلى في إطار كلى متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية.

2-1 مفهوم الضغوط المهنية :

يعد الضغط عناصر مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستتارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة ويحدد (ماكلين) متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل.

عناصر الضغط المهني :

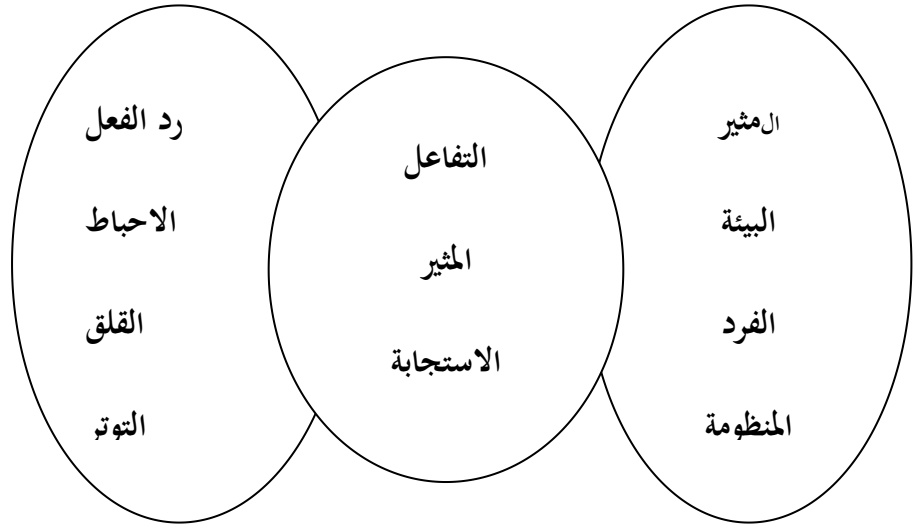
الضغط المهني للمعلم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته تعرف شوقيه السمدوني على مواجهة إحداث ومتطلبات مهنته مما يشكل تهديد الذات ويحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية التي يصاحبها تغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط وعليه يمكن تحديد ثلاثة عناصر

أ_ المثير: هو ما يتعرض له الفرد من مؤثر ناتجة عنه أو عن المنظمة أو البيئة الخارجية والتي يترتب عنها شعور الفرد بالضغط.

ب_ الاستجابة: تتمثل في ردود الفعل اتجاه الضغط على المستوى الفيزيولوجي والنفسي والسلوكي مما يؤدي إلى الإحباط أو القلق أو التكيف.

ج_ التفاعل: هو التفاعل بين العوامل المثيرة والمستجيبة، وهذا التفاعل يكون بين عوامل البيئية والعوامل التنظيمية من العمل والمشاعر الإنسانية ما يترتب عليها من استجابات (صالح الدين عبد الباقي، 2004 ص 337) وتعكس عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة المجهودات وديناميكيته وأثارها وقدرتها ، على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها .

الشكل (5) يوضح عناصر الضغط .



أنواع الضغط المهني :

حاول الباحثين تصنيف الضغوط النفسية والمهنية إلى أنواع مختلفة وذلك بناء على معايير وأسس تصنيف معينة نذكر منها :

أ- على حسب الآثار المترتبة على الضغوط:

1- الضغط النفسي الايجابي: هو عبارة عن تغييرات وتحديات تفيد نمو المرء وتطوره كتفكير وطريقته مثلا بالنفس والإبداع وهذا النوع من الضغط يحسن الأداء العام وساعد على زيادة الثقة .

2- الضغط النفسي السلبي (الضيق): فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة فتؤدي إلى حدوث عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (كصداع وألامالجزدية والنفسية والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري)

حسب مصادر الضغوط :

_الضغوط الانفعالية والنفسية : (القلق الاكتئاب، المخاوف المرضية.... الخ)

الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات و الانفصال والطلاق وتربية الأطفال-

الضغوط الاجتماعية: كتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلقها والإسراف في الحفلات.... الخ.

ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والمهجرة.... الخ (ماجدة , بماء

الدين , 2008 , ص 115)

نماذج الضغط المهني :-

لقد تعددت النماذج والأطر النظرية المفسرة للضغط المهني كل حسب توجهيه وسوف ، نتطرق في هذه الدراسة إلى البعض منها أو الأكثر إذ لا يسمح المجال بذكر جميع النماذج :

1- نموذج كرازاك :

يحتل هذا النموذج مكانة هامة في مجال الدراسات التي تناولت الضغط المهني وذلك لإمكانية تطبيقها على العديد من المناصب العمل و كذا استخدامه في الدراسات الوبائية. ويندرج هذا النموذج في إطار التيار التفاعلي في تفسير الضغط المهني ،فبالنسبة إليه ينشأ هذا الأخير نتيجة التفاعل بين بعدين هما :

1-1 متطلبات العمل: تمثل مجموع ما يطلب من الفرد من الناحية والفيزيولوجية، أنه من ضمن متطلبات العمل الانفعالية والعقلية للقيام بعمله، ويرى سارتين . نجد المقاطعة المستمرة،

1-2 درجة المراقبة: وتمثل إمكانية حصول العامل على هاش كاف من الاستقلالية في استخدام مهارته، اتخاذ القرارات والتغير في الوضعية التي يوجد فيها من اجل مواجهة.

الضغط المهني :

2-تعريف الضغط المهني لدى المدرسين : يعرف بأنه إدراك المدرس بان متطلبات العمل تفوق قدراته و إمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب إن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى

مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبرته في التدريس (طه عبد العظيم, 2006, ص 216)

كما يعرف أنه ما يتعرض له المدرس من مشكلات في محيط عمله وتسبب له ضعف القدرة على أداء عمله بكفاءة وبصورة جيدة بل يمكن إن تسبب له إعاراض مرضية أو تؤدي إلى غيابه عن العمل أو تركه كما قصد بها أيضا شعور المدرس بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يوجه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية ينتج عنه حالة من الإجهاد النفسي والبدني وتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب. ومن هنا يتضح إن هناك ثلاث اتجاهات للضغط المهني وهي:

1-الاتجاه الأول: ركز هذا الاتجاه على مفهومه للضغط المهني باعتباره مثيرات بيئية خارجية والتي تتمثل في المضار المختلفة للضغوط المهنية وهو الاتجاه الذي نتناوله في دارستنا الحالية.

2-الاتجاه الثاني: يتناول هذا الاتجاه التفاعلي للضغط المهني وفي هذا المعنى ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغط بمثابة تفاعل بين الفرد والبيئة.

3-الاتجاه الثالث: تناول هذا الاتجاه الضغط باعتباره استجابة أي الطريقة التي يستجيب بها(فاطمة عبد الرحيم , تونسية , 2013, ص 23)

مصادر الضغوط المهنية :

حظيت مسألة مصادر الضغوط أو ما يطلق عليه بعض الأفراد بمجاز أسباب الضغوط بكم كبير من الاهتمام والدراسة، وأفضت هذه الدراسات إلى تصنيفات مختلفة لمصادر الضغوط أهمها:

- من حيث المنشأ: وتصنف إلى :

ضغوط داخلية(أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات والفيزيولوجية والطموحات والأهداف

الضغوط خارجية(أي تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظرف الطبيعية كالملوثات وغيرها)

من حيث المكان: والذي يحدث فيه (أي في العمل أو المنزل أو في المدرسة أو في الشارع .. الخ

يرى كل من "والأس" و "سيزلاقي" أن الضغوط تتبع من ثلاث مصادر رئيسية هي :

1-المصادر البيئية: تتمثل بالضغوط الناتجة عن افتقار بيئية إلى عوامل الراحة الجسمية والسلام النفسية للعاملين

2-المصادر التنظيمية والجماعية: يجمع علماء السلوك على أن العلاقة الوطيدة بين أعضاء جماعة العمل تعتبر محوريا في تحقيق الصحة النفسية للعمال، كما أن هناك العديد العوامل التنظيمية التي تؤدي للضغط حيث ترى "ماجدة العطية" أن بعض الإداريين يتسببون في خلق ثقافة تنظيمية تتميز بالضغط والخوف والقلق، ويفرضون ضغوطا غير واقعية للإنجاز خلال فترة زمنية قصيرة ويستخدمون أساليب السيرة الشديدة ويطردون العاملين الذين لا يكون إنجازهم بمستوى المعايير المحددة.

3-المصادر الفردية: وهي مجموعة من المسببات التي تعود إلى ما يتعلق بجوانب شخصية الفرد وهي تشمل: - -
-القضايا العائلية (مشاكل زوجية، مشاكل مع الأفراد) ..

- مشاكل اقتصادية (إنفاق أكثر من إرداته، عدم تمكن العمال، عدم تمكن العمال، عدم تمكن العمال، عدم تمكن العمال من إدارة أمورهم المالية) حاجاتهم تزيد عن قدراته (محمد بن عبد الله، ص 63 , 2003)

مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين:

أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل إذ شملت مهن عديدة من بينها مهنة التدريس إذ تصنف المدارس ضمن أعلى البيئات الضاغطة وبذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته، وهذا ما يتزاحم معاناته النفسية المتمثلة في القلق، التوتر تدني الدافعية : وهذا ما ينعكس سلبا على أداء رسالته على أحسن وجه (طه عبد العظيم حسين , 2000 , ص 107) تتبع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها، فهي تتعلق بشروط عمله ومواقفه منه وموقف الآخرين وفرصة الحياة إمامه وأمام الآخرين وحدود دخله، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ضيف إلى ذلك إن الاتصال بعقول غير ناضجة ومع مستويات معرفية متفاوتة ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره وانه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة ومتنافرة وتعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع . ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفها ومسبباتها بين الباحثين الاختلاف توجهاتهم النظرية.

المصادر التنظيمية وطبيعة العمل:

تتمثل في متطلبات العمل الزائد وعدم الاستقرار الوظيفي، وعدم الترقية في المهنة، غموض وعبء الدور ظروف العمل السيئة وتوتر العلاقات في العمل وتعدد المسؤوليات ، وعدم وضوح الأهداف والسياسات في بيئة ، وغياب المساندة الاجتماعية العمل وعدم وضوحها.

مصادر ضغوط بيئة العمل:

تظهر الضغوط المهنية حسب "نيلسون" و "كويك" عندما يواجه الأفراد نوعين رئيسيين من ضغوط الدور في العمل وهما "صراع الدور" الناجم عن التعارض التوقعات المرتبطة فعندما يتعرض الفرد لمواقف يفرض عليه متطلبات متعارضة، فإنه، بالمهام الوظيفية يعاني من صراع الدور فقد تتطلب وظيفة الفرد العمل لساعات طويلة، وقد يتعارض ذلك مع متطلباته دوره كزوج، وهناك "غموض الدور" الذي يحدث نتيجة لعدم فهم العاملين لما هو متوقع منهم ، ويعني غموض الدور على مستوى المدرسة عدم وضوح الرؤيا للعاملين وتشير بعض ، بالمدرسة عن مسؤولياتهم وواجباتهم وحقوقهم وكيفية الحصول عليها الدارسات أن حديثي التخرج الملتحقين بالعمل يكونون أكثر شعور بالضغوط، وأن تلك الضغوط تقل في الوظائف العليا نتيجة الخبرة المكتسبة لذلك) طه عبد العظيم

حسين, 2006, ص 224

عبء العمل :

1-زيادة عبء العمل: يأخذ عبء العمل صورتين أساسيتين وهما زيادة عبء العمل ويعني قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، وأن هذه المهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد وعدم تناسب مؤهلاته مع طبيعة العمل، وكل ذلك يؤدي إلى نشأة بعض الضغوط التي تؤثر على أداء فيعتبر زيادة نصيب المدرس في تدريس بعض المواد مصدرا من مصادر الضغوط.

2-انخفاض عبء العمل: يتطلب أداء العمل مستوى منخفض من المهارة ،نتيجة البطء في سرعة العمل وصغر حجم العمل وهو ما يطلق عليه بتفاهة العمل الذي يسبب الملل والروتين .

3-ضغط العمل التربوي :يواجه المدرس باستمرار متطلبات متباينة ومتناقضة كمقاومة التلاميذ ونظام المدرسة من جهة، وبين متطلبات المناهج وقدرات التلاميذ من جهة أخرى، فالعمل المدرس ينطوي على عدد كبير من الشروط التي تواجهه بالصعوبات فوجباته كثيرة واتصال المدرس في أكثر أوقات العمل هو اتصال مع عقول ومع

مستويات معرفية متفاوتة في انخفاضها وارتفاعها. بالإضافة إلى ذلك تتميز الإدارة بالتعقيد وعدم المرونة ، مما يجعل المدرس أمام موقفاً أو أرى ، فيه الكثير من التعقيد، إذ يشعر أحيانا بعدم الطمأنينة يأتيه من أرى الإدارة فيه وفي هذا الجو يكون عليه أن يركز انتباهه لساعات متعددة خلال النهار وان، المفتش وان الإرهاق الذي ، يعي شؤون مدرسته ومشكلاتها ساعات متعددة بعد خروجه منها يصيب المدرس من جازء ضغط وشروطه ، وما يتطلبه من تنوع في المسؤوليات وعناية في التحضير وتركيز في الانتباه، ودقة في التعامل مع الناشئين. (ناصر الدين زبيدي ، 2007 ص 184)

4- اكتظاظ الأقسام: يمثل اكتظاظ الأقسام احد العوائق الأساسية للمدرس عن أداء أدواره التربوية ويعتبر مصدر قلق له إذ لا يتمكن في بعض الأحيان من إتمام درسه في ولا يتمكن من إيصال المعلومات وتحقيق أهدافه بالكفاية المطلوبة إلى كل ، الوقت المحدد اللون، ، التلاميذ وهناك معايير للأقسام البيداغوجية التي تعتبر نموذجية من حيث السعة التهوية وعوازل الضوضاء وان الواقع المدرسي المعاش في الجزائر والذي يتسم باعداد التلاميذ المتزايدة .

5- عدم الأمن في الوظيفة: تعتبر ترقية والتطور في المهمة التربوية ضرورة لمواجهة الشعور بعدم الأمن الذي يارود وذلك تدعيما لمكانته في ، من حيث الآخر نتيجة للخوف مما سيحدث له مستقبلا المؤسسة التي يعمل فيها وهكذا تصبح المهمة التربوية التي يارولها المدرس مصدر رضاه براز قدراته المهنية ا و أكثر وعلى العكس قد تصبح ، إذا ما كانت تفتح له مجال التقدم فيها مصدر عدم رضا وعدم امن وخوف من فقدان الوظيفة، عندما يحتل سلوكه ولا يتوازن .

مصادر الضغوطالعلاقات التربوية :

توجد العديد من المتغيرات التي تساهم في توتر المدرس، نتيجة سوء علاقاته سواء مع المدير، المفتش، أو الزملاء والطلاب هذا ما يسبب مصدر من مصادر الضغوط المهنية لديه .

أ)- الإدارة المدرسية: ، يمثل الجهاز الإداري إحدى العوامل المهمة التي تدع و إلى المضايقة في العمل التربوي ويعتبر المدير المسؤل الأول في المؤسسة التعليمية إذ يلعب دور المنسق والموجه فإذا كان يقوم بالتسيير المحكم والغير الفوضوي.فإن ذلك يدفع المدرسين إلى احترامه والمساهمة معه في التسيير الحسن للمؤسسة التربوية يصبح بذلك مصدر إزعاج وضغط، فالتعاون المتبادل بين ،أما إذا قام بدور معاكس يزيد من قوتهم وتماسكهم ، الإدارة والمدرسين على حل المشاكل الداخلية والخارجية للتعليم كون التعليم عملية إنسانية قبل أن تكون عملية تربوية وتساهم إدارة المدرسة(ناصر الدين زبيدي ، 2007 ، ص 114)

(ب) _المشرف التربوي(المفتش): يقوم بمهمة الإشراف التربوي الموجهون المتخصصون الذين يزورون المدرسة بين حين وآخر ، ذلك قصد معرفة نواحي القوة والضعف لدى المدرسين وتوجيههم توجه السليم، إلا أن هناك نظر في التربية الحديثة تري أفضلية عدم كما ، لأنه يشكل عائقا للتطور وحرية المدرس في التصرف بدوره التربوي ،تواجه المفتش يرغب وحسب مقتضيات الواقع والإمكانيات، وفي هذا الصدد يقول "محمد رفعت رمضان " (1) في كتابه "أصول التربية وعلم النفس" إن الإشراف الفني تجاوز لا يساير 901 المدرسة الحديثة في العقد الجديد، ولا يتفق مع اتجاهات التربية الحديثة ، لأنه قد أساء إلى العلاقة بين المفتش والمدرسة ولم يفد المدرس بل ترك فيه الحسرة والمرارة، لأنه دائما موضع الممتحن وهناك من المفتش من يجهل دوره التربوي، ويجعل المدرس هدفه الأساسي وينسى بذلك التلميذ إذ يشغل الفرصة لإهانة المدرس، هذا ما يولد مشاعر الخوف والكراهية في بعض الأحيان لدي بعض المدرسين، وبذلك يصبح المفتش عامل إزعاج المدرس خصوصا إذا ما أحبطت مجهودات المدرس عندما يشعر بأنه لم يقيم حق تقييمه خلال إحدى زيارت المفتش له).

(ج) _ضغوط التلاميذ: تظهر هذه الضغوط من خلال عدم مقدرة المدرس على دفع التلاميذ إلى الدراسية والانجاز، وسط جو كثرت فيه المعريات المادية والمؤثرات الإعلامية والى تشكل ضغطا مستمرا على المدرس والتلميذ، إلى جانب ذلك فلقد كثرت مشكلات آداب السلوك وانضباطه خاصة عند المراهقين في المرحلة الثانوية، إذ يميلون إلى الثورة والعصيان والتمرد ويتجهون نحو إهانة المدرس والخروج عن طاعته وتشكل السلوك المنحرفة من قبل التلاميذ كتعاطي المخدرات، السجائر، العدوان ضغطا كبيرا على المدرسين إلى جانب ذلك انتشار معدلات الرسوب والتسرب المدرسي رغم الجهود المبذولة وهذا ما يجد من دافعية المعلم وعطاءه .

(د) _الصراعات مع الرؤساء: توجد صراعات لا قيمة لها مع (رئيس ومرؤوس)تشكل في معظمها مصداق للضغط، وذلك باعتبار الرئيس لديه قدرة التحكم فيما يخص المصادر المادية ويمكنه أن يسيطر على العامل من حيث مركز العمل شروط العمل باعتباره المسئول على إعطاء العمال فرص التطور المهني من حيث (العلاوة والترقية) في المنصب، وفي بعض الأحيان يعطي منصب اقل مما يستحقه العامل، وهذا يعتبر بمثابة تصغير المكانة المهنية خاصة إمام زملاءه، هذا ما يجعل العامل، هذا ما يجعل العامل يشعر بعدم تقدير الذات تقان العمل ا وتتكون لديه نظرة سلبية تجاه عمله هذا ما يجد قدرته على الأداء .

(ر) _الصراعات مع الزملاء: من المفترض إن يكون الجو الاجتماعي في العمل مليئا بفرص التعاون وتبادل الأفكار لكن ما يلاحظ إن معظم المنظمات تكثر فيها الصراعات والخلافات بين العمال وهناك تفاعل وتداخل

بين مختلف المتغيرات وهي من نوع صراعات شخصية من اجل الحفاظ على المنصب والمكانة، وهناك أدوار غير محددة وهكذا تصبح يومية عبارة عن سلسلة من المواجهات بين الأفراد في جو يسوده الاتهامات والأكاذيب هذا ما يولد الضغط المهني (ناصر الدين زيدي , مصدر سبق ذكره)

مصادر الضغوطات المادية :

1-الأجر:

الأجر عبارة عن القيمة النقدية التي يتقاضاها العامل كمقابل لخدماته التي يؤديها، ويعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في حياة المدرس وسعادته إذ يعتبر عند الكثيرين المورد الوحيد ، للرزق وكما يقول "هاملتون" لا يمكن للعمل الذي لا يدر ربحا إن يؤدي إلى التوافق فالأجر الذي يحصل عليه المدرس وقيمته والمنح لإضافية دافعان قويان للتمسك بالعمل التربوي في حالة ما إذ كان عمله لا يدر عليه الدخل الكافي لإشباع تلك الحاجات فهذا ما يسبب له الإحباط النفسي ويدفعه إلى ترك العمل التربوي أو القيام بعمل آخر بحثا واره بديل له كالتجارة أو العمل بالساعات الإضافية في المؤسسات التعليمية الحرة، وهذا ما يزيد عليه ضغطا وجهدا قد يؤثران على توازنه وحتى على مستوى كفايته التربوية.

2- قلة الكتب المدرسية:

يعتبر الكتاب المدرسي صلب عملية التدريس إذ يحدد المعلومات التي يجب إن تدرس للتلاميذ وعدم توفره أو نقصه يسبب مصدر ضغطا نفسيا للمدرس .

3-انعدام الوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية هي الأدوات والطرق المختلفة التي تستخدم في المواقف التعليمية والتي لذلك فهي تستخدم في جميع المراحل ، لا تعتمد كلية علي فهم الكلمات والرموز والأرقام التعليمية، ومع جميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم العقلية، ومن هنا يظهر دورالوسائل المعنية السمعية والبصرية وخصوصا وسائل التكنولوجيا الحديثة وأهميتها في العملية التعليمية وزيادة فاعليتها، فإذا انعدمت هذه الوسائل صعبت مهمة المدرس.(طه عبد العظيم حسين ,2006,ص 228)

وهناك مصادر ضغوط مادية أخرى تسبب الضغوط المهنية من بينها: طريقة تصميم المكتب، ومستوى الإضاءة ودرجة الحرارة والتهوية ومدى توفير وسائل الصحة من احتمال التعرض لأي مخاطر أو أمراض مهنية ويمكن تأثيرها

مباشرة على العاملين بما فيهم المدرسين ومستوى أدائهم وحبهم لعملهم، ويتولد ضغوط ذات مستويات مختلفة تزداد وتنخفض حسب نوع العمل وطبيعته، ولكنها تؤدي في النهاية إلى قلة الإنتاج أو الكفاءة أو الاثنين معا .

4-مصادر الضغوط المتعلقة بالفرد :

إن الحديث عن مصادر الضغوط العمل لا يمكن إن يتم بمعزل عن فهم الفرد ذاته وردود أفعاله تجاه المؤثرات التي يتعرض لها، وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على المدرس وهي عوامل ذاتية والتي تساهم في حدوث ضغوط العمل لديه والتي نوجز في العنصر التالي: الميل المهني: هو شرط ضروري للقائم بمهنة التعليم ، إذ يساعد على التوافق المهني للمدرس طالما يؤمن برسائله التعليمية ويتماشى أهداف عمله بأهدافه في الحياة وقيمه الشخصية، والمدرس الذي لا يرغب مهنة التعليم، نجده لا يبذل جهودا في سبيل تعليم ، الأطفال والمراهقين لان مبادئه وأهدافه قد تختلف عن تلك التي توجد في مهنة التعليم هذا ما ينعكس سلبا على مردوده التربوي فالرغبة والاستعداد للتعليم عاملان أساسيان لكي يحدث التوافق المهني حيث يكون الفرد قادر على مواجهة المشاكل والصعوبات مهما كانت نوعها .

الآثار المترتبة عن الضغوط المهنية لدى المدرسين :

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة هذه التأثيرات الناجمة عن الضغوط ،وفيما ،شخصية الفرد يلي نذكر بعض الآثار السلبية الناجمة عنها

الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثمة فأن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الإعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على استعداد والتعرف وزيادة الأخطاء
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف
- ضعف قدرة الفرد على حل المشاكل وصعوبة معالجة المعلومات

- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والآخرين

- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير نمطي وجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الابتكاري

21- الآثار الانفعالية: وتظهر هذه الآثار في الإعراض التالية : -

- سرعة استثارة الخوف والقلق والإحباط والهلع

- ازدياد التوتر النفسي والفسولوجي

- سيطرة الأفكار والوسوس القهرية

- زيادة الصراعات الشخصية

3- - الآثار الفسيولوجية : كما إن الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد فالظروف الضاغطة التي

إفرازات الغدد وتمثل هذه الآثار ا يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء و الفسيولوجية الناتجة عنها في الإعراض التالية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية

- ارتفاع مستوى الكلسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية

- اضطرابات المعدة ولأمعاء

- الشعور بالغثيان والرعدة

- جفاف الفم واتساع حدقة العين

4- الآثار السلوكية: وتظهر في الإعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة

- اضطرابات لغوية مثل التأتاة والتلعثم

- انخفاض مستوى نشاط الفرد بحيث يتوقف عن أداء هوياته

- انخفاض إنتاجية الفرد

- تزايد معدلات الغياب عن العمل او المدرسة وعدم الرضي عنها

- تعطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر

وعلى ضوء ما سبق تبين لنا إن الآثار التي يسببها الضغط المهني على الفرد العامل في المنظمة، تنعكس بالسلب على كل من العامل والمنظمة، حيث تؤثر هذه الضغوط على معارف الفرد فتكون لديه اضطراب في التفكير، كما أنها تؤثر عليه فسيولوجيا فتحدث تغيرات في وظائف الأعضاء وافرازات الغدد كما تؤثر عليه سلوكيا فتخفض أداءه وقيامه باستجابات سلوكية غير مرغوبة، وبالتالي انخفاض إنتاجية الفرد.

علاج الضغط:

يمكننا إن نصف الأساليب والادوات الكثيرة المصممة من اجل معالجة ضغط العمل او المساعدة على تحمله إلى فئتين:

ا_ **الأساليب الفردية:** وهو ما يستطيع الفرد استخدامه من اجل تخفيض مستوى التوتر والضغط عليه، حيث تم تصميم أساليب من اجل تغيير أنماط سلوكية معينة للعاملين او من اجل تغيير حالتهم النفسية او والفيزيولوجية ومن أشهر هذه الأساليب برامج الرياضة والحمية الغذائية : بغرض تحسين صحة العاملين .

ب- **الاسترخاء:** تهدف أساليب الاسترخاء إلى إعادة التوازن والارحة والنشاط الذي يتحقق إما بطريقة فسيولوجية وتسمى أسلوب من الخارج إلى الداخل او من خلال التركيز على داخل الجسم (صورة رمزية او نفسية ج_ **التأمل:** يختار الفرد وضعا مريحا ويحاول إن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددتها مرة بعد مرة ، وهدفها الوصول للاسترخاء التام والعميق.

د_ **ممارسة الرياضة بشكل منتظم :** تعتبر من الوسائل الفعالة للتقليل من الضغوط ولكي تكون فعالة يجب إن تدور حول الرياضيات الخفيفة التي لا تتطلب عملا مكثفا منالرتتين والقلب، كما يجب إن تمارس بشكل منتظم وبفترة زمنية تتراوح بين (10-30) دقيقة لكل مرة (على الأقل التأثير الرئيسي للممارسة المنتظمة هو الحماية ضد أمراض القلب والتوتر الزائد، يضاف وهي ، عل عناصر مهمة في علاقة الشخص مع الآخرين(علي عسكر , 2005 , ص 97 , 98)

د-نظام غذائي صحي: في ضوء الحقائق فانه من الصعب إن يقلل الفرد من أهمية الغذاء للصحة العقلية _
والجسدية للإنسان، وبصورة عامة ينصح المتخصصون بتناول المجموعات الغذائية بشكل معتدل، مع تقليل اللحوم
والمواد الكربوهيدراتية، وكما ينبغي الابتعاد عن المواد الغذائية الاصطناعية، والتقليل من المنبهات والامتناع عن
التدخين .

يتضح مما سبق إن موضوع الضغوط المهنية وبالتحديد لدى المدرسين مسألة جديرة بالدراسة والبحث نظار لارتباطها بالمستقبل، وهو الإعداد والتكوين، فالضغوط المهنية التي يواجهها المدرس تعتبر بمثابة حاجزا وعائقا يحول دون تبليغ رسالته على أكمال وجه فمعاناة المدرس مؤثر من مؤشرات اختلال النظام التربوي باعتباره منقذ برامج على ارض الواقع، وانطلاقا من استعرضنا لمصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين واستنادا إلى مختلف الدراسات التي تناولت الموضوع يمكن القول إن هذه المصادر تتنوع وتختلف ، وتتشابك في كل المراحل التعليمية ومن بينها مصادر ضغوط بيئة العمل وعبء العمل مصادر العلاقات التربوية (الإدارة، المدير، المشرف التربوي الزملاء التلاميذ ..) وهكذا فإن عمل المدرس في جو مليء بالمشاكل والصراعات يؤدي حتما إلى اثار نفسية تنعكس سلبا على أدائه ورضاه عن وظيفته وضعف مرددوه التربوي . فمهنة التدريس مهنة صعبة تتطلب من المدرس الصبر ومواجهة مختلف الضغوطات ..

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول :
منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد تطرقنا في الجانب النظري الى شرح المتغيرات الدراسة وجوانب المتعلقة بها سنحاول في هذا الفصل الأول والمتعلق بالباب الثاني من الجانب التطبيقي إلى الشرح المنهجية التي سوفالأولها في بحثنا بالغرض الإجابة عن عن التساؤلات المطروحة فكما هو معروف فان البحث هو مجموعة من التساؤلات التي تدور في ذهن الباحث حول ظاهرة ما يحاول من خلالها الوصول إلى الإجابة المقدمة له من طرف الآخرين كما لا بد أن تستند تلك الإجابات إلى أسس معنية كالمستوى و الخبرة بحيث تثبت ما إذا كانت تنطبق مع طبيعة المنهج المنطبق من طرف الأفراد ونحن في بحثنا قمنا بدراسة تجريبية لمعرفة دور النشاط البدني الترويحي في تقليل من بعض الضغوطات المهنية خلال حصة تربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي وذلك من خلال الإجراءات التي يتم إتباعها بدء من المنهج المستخدم و العينة وكيفية اختيارها وخصائصها ومن ثم أداة المستعملة وشروط العلمية الخاصة بها وصولاً إلى إجراء البحث من تحديد المجال الزماني والمكاني.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تشكل الدراسة الاستطلاعية شرطا ضروريا لإزماء للدراسة إذ لا يمكن ان نتصور من دونها أي مصداقية لبحث علمي وعليه فان الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال . يعتبر موضوع دراستنا الذي يتناوله دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من بعض الضغوطات المهنية خلال حصة التربية البدنية والرياضة للمرحلة العمرية للطور الثانوي. موضوعا يحتاج الى دراسة جديدة تضاف الى تزويد حقل التربية البدنية والرياضة بمصدر علمي جديد . وقد تم تناوله سابقا من قبل باحثين وقد جاءتنا فكرة من خلال الاطلاع على مجمل البحوث والدراسات السابقة والتي لها علاقة بدراستنا الحالية , حيث قمنا بدراسة استطلاعية تقرب من المؤسسات التعليمية التي شرعنا فيها في الدراسة الميدانية وذلك من اجل الوقوف على سليات او المعوقات التي قد تعرض او ترافق التجربة الأساسية , وكذا قمنا بالتعرف على التلاميذ وتوزيع الاستبيان الأولي عليهم لتدوين رأيهم الشخصي حول تأثير النشاط الرياضي الترويحي ف بالتقليل من بعض الضغوطات النفسية.

1 - منهج البحث :

من أجل الحصول على نسبة عالية من المصداقية قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي من أجل تدعيم نتائج الدراسة باستعمال استمارة استبائية.

2- مجتمع عينة البحث :

60 أستاذ يزاولون عملهم بثنائية دائرة عشعاشة ولاية مستغانم ..

وبتالي فاءنا اعتمادنا في اختيار العينة على الطريقة العشوائية الطبقية التي تعبر أحد طرق اختيار العينات في البحوث العلمية وهذا راجع لسببين :

العينة العشوائية تعطي فرصة أكثر تكافؤ لكل مرحلة ابتدائية لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء صفات أخرى .

العينة العشوائية تعتبر أبسط طرق العينات .(محمد سليم, منهجية البحث العلمي , دليل الطلاب

وهران.2004).

- المجموعة الاولى : عددها 30 أستاذ وهي المجموعة ممارسة انشاط البدني الرياضي الترويحي.

- المجموعة الثانية : عددها 30 استاذ وهي المجموعة الغير ممارسة انشاط البدني الرياضي الترويحي وهي مجموعة ضابطة .

3-المجال المكاني و الزماني:

3-1 -المجال الزمني : مدة الدراسة التي أجريت كانت من 07 جانفي 2024 .

3-2 -المجال المكاني : اختيرت ثانوية دائرة عشعاشة مكانا الاجراء المقابلات الشخصية مع الأستاذة وتوزيع استمارة الاستبيان على العينيتين .

4-اداة الدراسة :

من اجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها وانطلاقا من أهدافه تم اعداد :

4-1-الاستبيان : يعرف بمجموعة من الاسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها باستمارة ترسل الى اشخاص معينين بالبريد او يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الاسئلة الواردة فيها ،بواسطتها يمكن التوصل الى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات المتعارف عليها لكنها غير متعمقة الحقائق (فوزي عبد الله ،مناهج وإجراءات البحث العلمي ،مطابقة العينة الحديثة ص210)

- وهذا الاستبيان وجه لأساتذة مرحلة التعليم الثانوي الذي يحتوي على ثلاث محاور اساسية حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا ،وتشمل الاستبيان بصورته النهائية على: 21 عبارة موزعة على ثلاثة محاور:

-المحور الاول : الاساتذة والظروف المهنية , ويتكون هذا المحور من 8 اسئلة (8...3.2.1)

-المحور الثاني : الاساتذة والضغط المهنية , ويتكون هذا المحور من 5 اسئلة(13...9.10)

-المحور الثالث : الانشطة الرياضية الترويحية , ويتكون هذا المحور من 7 اسئلة(21....15.14)

4-1-1 صدق المحكمين : بعد جمع المعلومات المتعلقة بالدراسة وكذا الاطلاع على مختلف المصادر والكتب العلمية المتعلقة بالموضوع تم صياغة مجموعة من الاسئلة بما يتماشى مع فرضية البحث ' حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على ثلاث محكمين وهم اساتذة معهد التربية البدنية والرياضة لولاية مستغانم ' ذوي الخبرة والمعرفة في المجال في ابداء رايهم في مدى وضوح اسئلة الاستبيان ومدى ملائمة هذه العبارات . حيث تم تغيير بعض الاسئلة وحذف البعض الاخر وكذا اضافة بعض الاسئلة التي اقترحها المحكمون . وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق وشمل بصورة نهائية غلى 21 سؤال.

4-1-2 صدق الاداة : حرصنا على التأكد من صدق اداة الدراسة الحالية وذلك أهمية صدق الاداة وتعد أهم الشروط الواجب توفرها في ادوات القياس ، وهو من اهم معايير جودة الاختبار ، وتعرفه أنس تازي (أن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس ، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير اليه).

ومن أجل التأكد من صدق الاداة إتبعنا الوسائل التالية لتقليل معامل صدق الاستبيان وهي كالآتي :

4-1-2-1 -الصدق الظاهري : إن استبيان تم بنائه اعتمادا على المراجع العلمية والدراسات السابقة وللاتأكد من سلامة العبارات وإندراجها تحت كل محور من المحاور التي حددت قام الباحث بعرضها بصورة إستبيان للتحكيم على هيئة التدريس المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، وكان الهدف من ذلك الاستفادة من ملاحظات ومرئيات المحكمين حول الاستبيان من حيث المحاور وصياغة ودقة العبارات ومدى ملائمتها لموضوع الدراسة.

وقد أبدى الجميع إستحسان فكرة البحث أكد المحكمون أهمية المحاور من حيث العبارات تم الابقاء على الفقرات التي إتفق عليها وتم إضافة فقرات اتفق عليها المحكمين وإلغاء فقرات التي لم يتم الاتفاق عليها ليشمل الاستبيان بصورة نهائية 21 عبارة وذلك لقياس ثلاثة محاور رئيسة تشمل :

-المحور الاول : الأساتذة والظروف المهنية , ويتكون هذا المحور من 8 اسئلة (8...3.2.1)

-المحور الثاني : الأساتذة والضغوط المهنية, ويتكون هذا المحور من 5 اسئلة(13...9.10)

-المحور الثالث : الأنشطة الرياضية الترويحية , ويتكون هذا المحور من 7 اسئلة(21....15.14)

وكل عبارة متبوعة بيميزان تقدير ثلاثي صمم بطريقة ليكرت (likert) وتحدد الاجابة على مدى موافقته ومعارضته على كل عبارة وفقا للتدرج التالي: نعم، لا، احيانا.

ثم يطلب من الشخص المستجوب ان يضع علامة X على الاجابة التي تعبر عن رأيه بالنسبة لكل عبارة من العبارات التي يتضمنها الاستبيان كما توزعت درجات سلم الاستجابة من 01 الى 03 درجات وفق تدرج ليكرت الثلاثي على النحو التالي: 01 - للإجابة بنعم، 02 - للإجابة ب لا، 03 - للإجابة ب أحيانا.

وقد أكدت التجارب التي أجريت في هذا المجال التي قام بها محمد الحماحي على تفضيل هذه الطريقة لسهولة استخدامها لأنها في العادة ذات درجة ثبات عالية.

4-1-2-2-الصدق الذاتي: ويقصد به الصدق الداخلي للإختبار وهو عبارة عن درجات تجريبية للإختبار منسوبة لدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاداة فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالآتي :

معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثابت.

الصدق الذاتي = 0.74 وتبالي المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية مناسبة لأغراض الدراسة.

4-2- الوسائل الاحصائية :

-المتوسط الحسابي .

-اختبارات ستيودنت لعينتين مستقلتين .

عرض ومناقشة النتائج .

س ← 100

ع ← ص

حيث ان :

س : المجموع الكلي للعينة .

ع : عدد الاجابات المتكررة .

ص : النسبة المئوية .

$$\frac{\text{النسبة المئوية} = \text{الاجابات المتكررة} * 100}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$$

ومنه

كما اعتمدنا على برنامج اكسل بغرض ترجمة القيم والبيانات الى اعمدة بيانية تساهم في عملية تحليل وتفسير النتائج .

$$\text{ت ستودنت} = \frac{2م - 1م}{\text{مج}(ح-1م)}$$

5- صعوبات البحث :

لا يخلو اي عمل او مهمة او دراسة من صعوبات البحث قد تواجه الباحث أثناء قيامه ببحثه سواء من الناحية النظرية او التطبيقية ولعل من بين الصعوبات التي واجهتنا في دراستنا هذه هي نقص المراجع في المكتبات فيما يخص الجانب النظري ' اما فيما يخص الجانب التطبيقي فتتمثل في صعوبة توزيع استمارات الاستبيان الموجهة لأساتذة التعليم الثانوي ولعادة استرجاعها وكذا تفرغها ومعالجتها احصائيا . حيث قمنا بتوزيعها في ساحة المؤسسة خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة .

خلاصة :

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التوصل الى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة , بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة , لانه بدون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل الى الإجابة الى الإشكالية العامة .

الفصل الثاني:

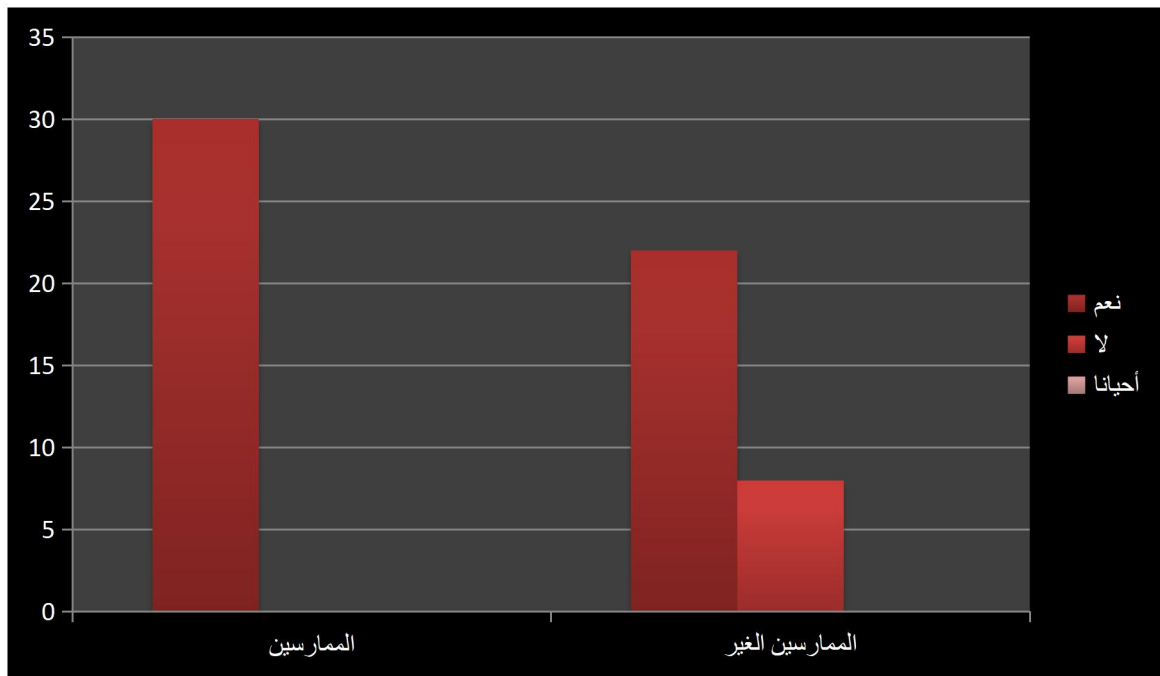
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (01) يوضح مدى اختيار مهنة التدريس هل هي رغبة منكم أم توجيه من الآخرين

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.98	22	30	نعم
					08	00	لا
					00	00	أحياناً
					30	30	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (2.98) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن الأساتذة الممارسين اختاروا بالنسبة كبيرة مهنة التدريس رغبة منهم دون توجيه من الآخرين على عكس أساتذة غير الممارسين.



الشكل رقم (01) يوضح مدى اختيار مهنة التدريس هل هي رغبة منكم أم توجيه من الآخرين.

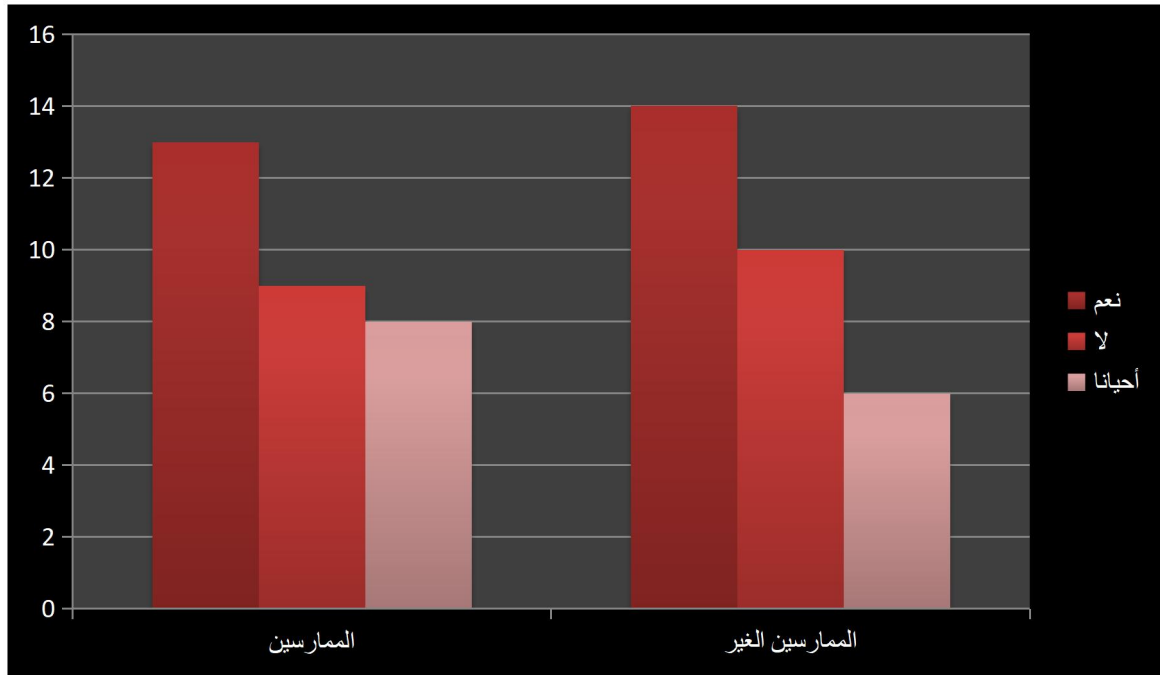
السؤال الثاني: هل تعاني من الضغوطات اثناء تأدية مهامك ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.61	14	13	نعم
					10	09	لا
					06	08	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (02) يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.61) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن الأساتذة الممارسين اختاروا بالنسبة كبيرة من أساتذة يعانون من الضغوطات اثناء تأدية مهامهم.



الشكل رقم (02) يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام

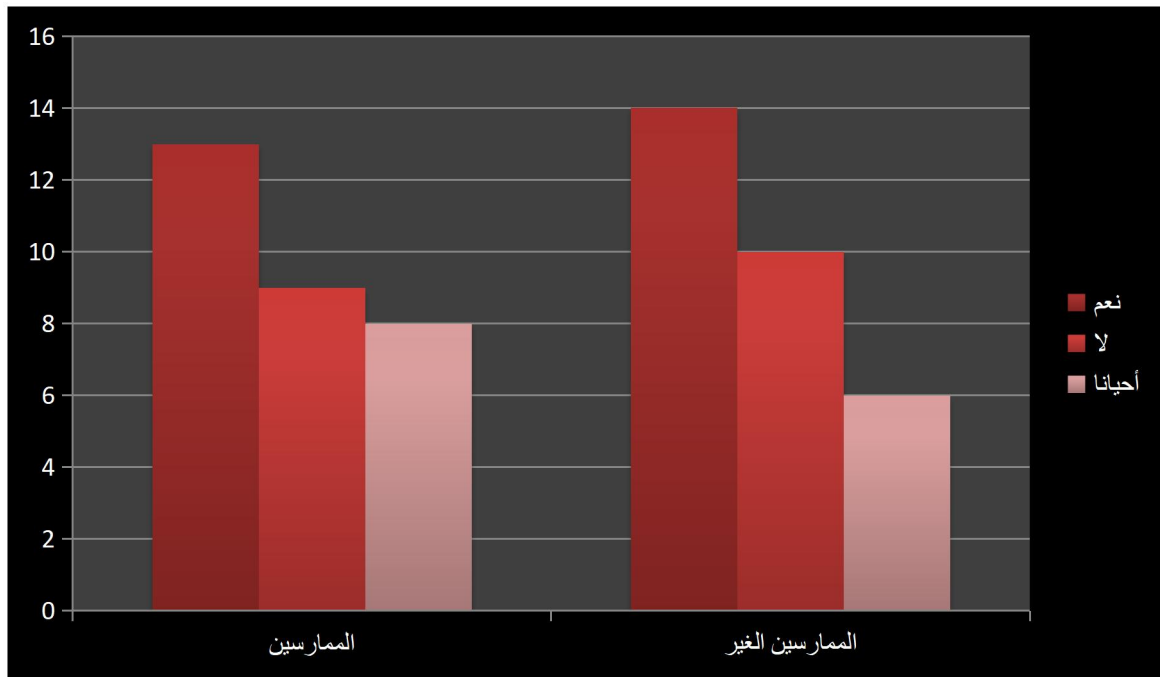
سؤال الثالث: هل أنتم راضون من الظروف العمل المحيطة بكم ؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	1.61	07	08	نعم
					13	12	لا
					10	10	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (03) يوضح مدى رضا الأساتذة بالظروف العمل المحيطة بهم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (1.61) أصغر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن الأساتذة الممارسين والغير الممارسين غير راضون بالظروف العمل المحيطة بهم .



الشكل رقم (03) يوضح مدى رضا الأساتذة بالظروف العمل المحيطة بهم

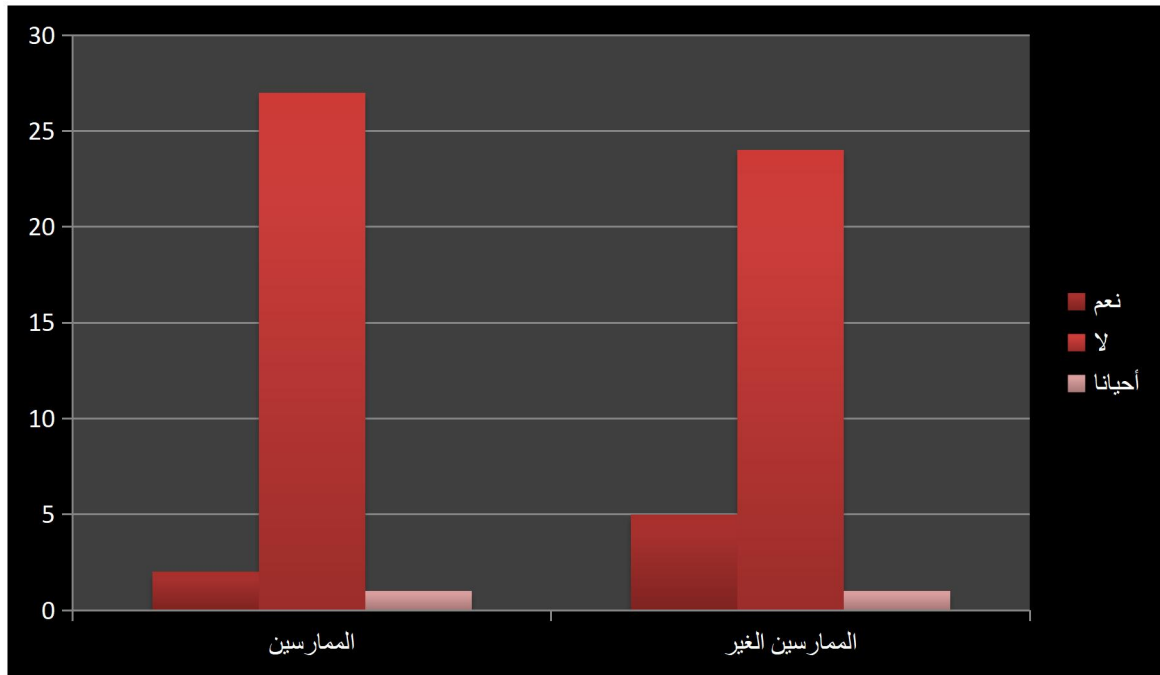
سؤال الرابع: هل لديك حجم ساعي أكثر من الحجم الساعي الطبيعي؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.31	05	02	نعم
					24	27	لا
					01	01	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (04) يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.31) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة بالنسبة كبيرة لديهم حجم ساعي أكثر من الحجم الساعي الطبيعي .



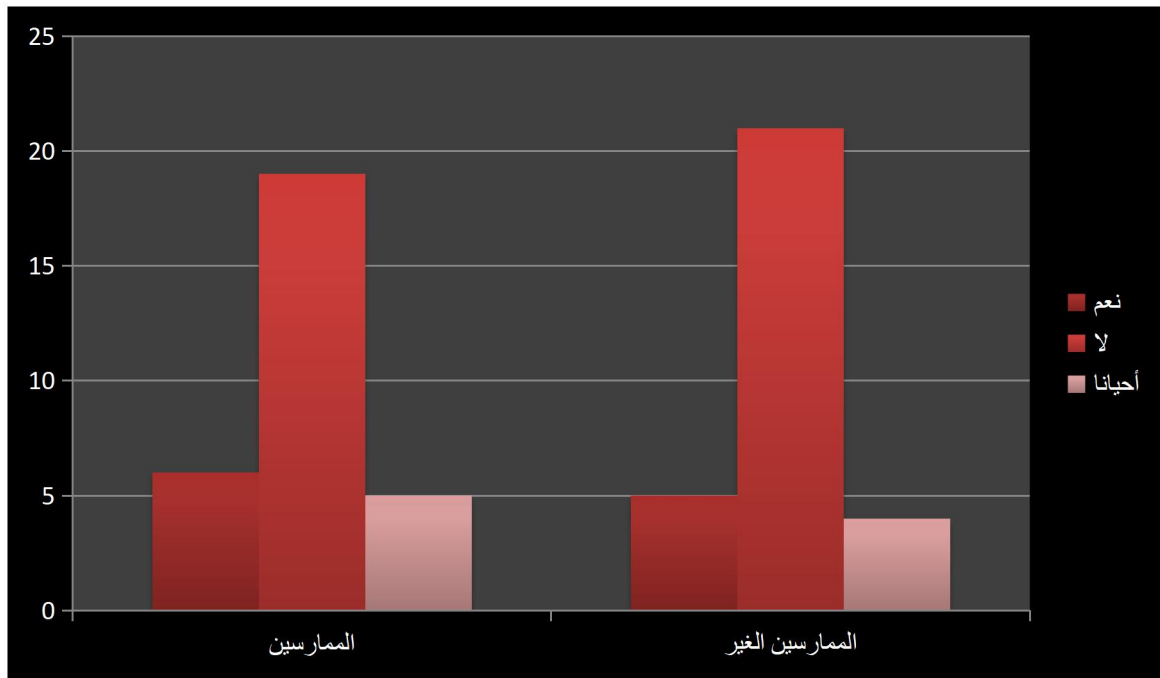
الشكل رقم (04) يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة.

سؤال الخامس: هل هل الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	3.37	05	06	نعم
					21	19	لا
					04	05	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (05) يوضح مدى الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.37) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية . ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين غير راضون بالراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية .



الشكل رقم (05) يوضح مدى الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف الخدمات الحياتية.

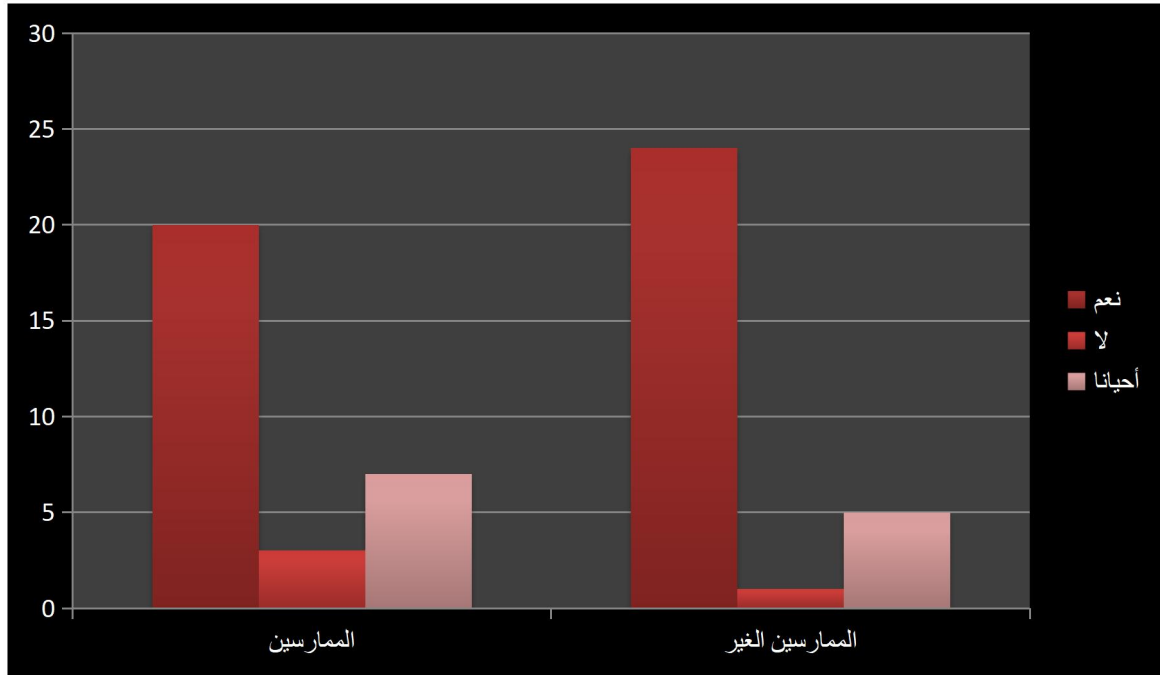
سؤال السادس: هل تلقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.87	24	20	نعم
					01	03	لا
					05	07	أحياناً
					30	30	المجموع

الجدول رقم (06) يوضح مدى تلقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.87) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يلتقون احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين .



الشكل رقم (06) يوضح مدى تلقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين.

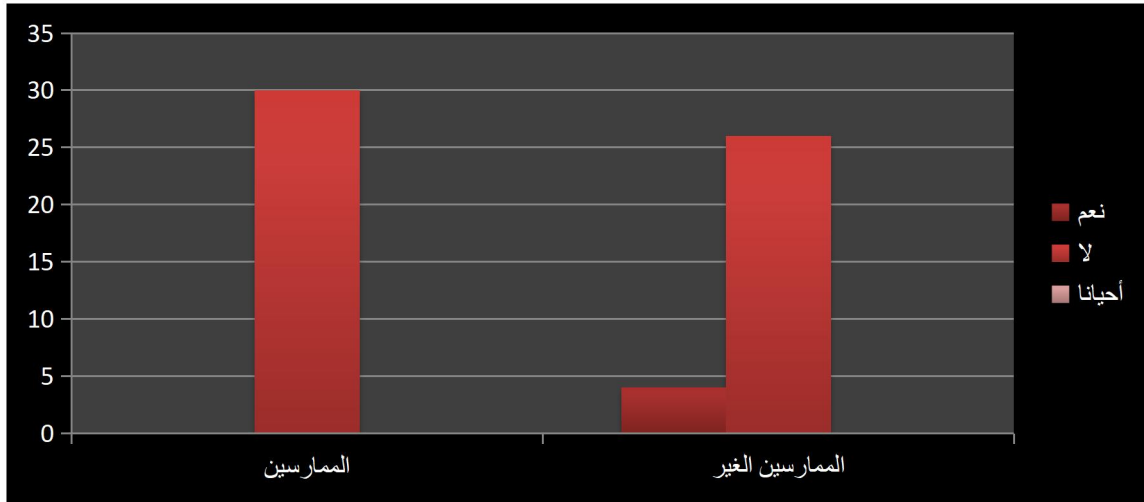
سؤال السابع: هل تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة ؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	1.86	04	00	نعم
					26	30	لا
					00	00	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (07) يوضح مدى تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (1.86) أصغر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يتحصلون على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة.



الشكل رقم (07) يوضح مدى تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة

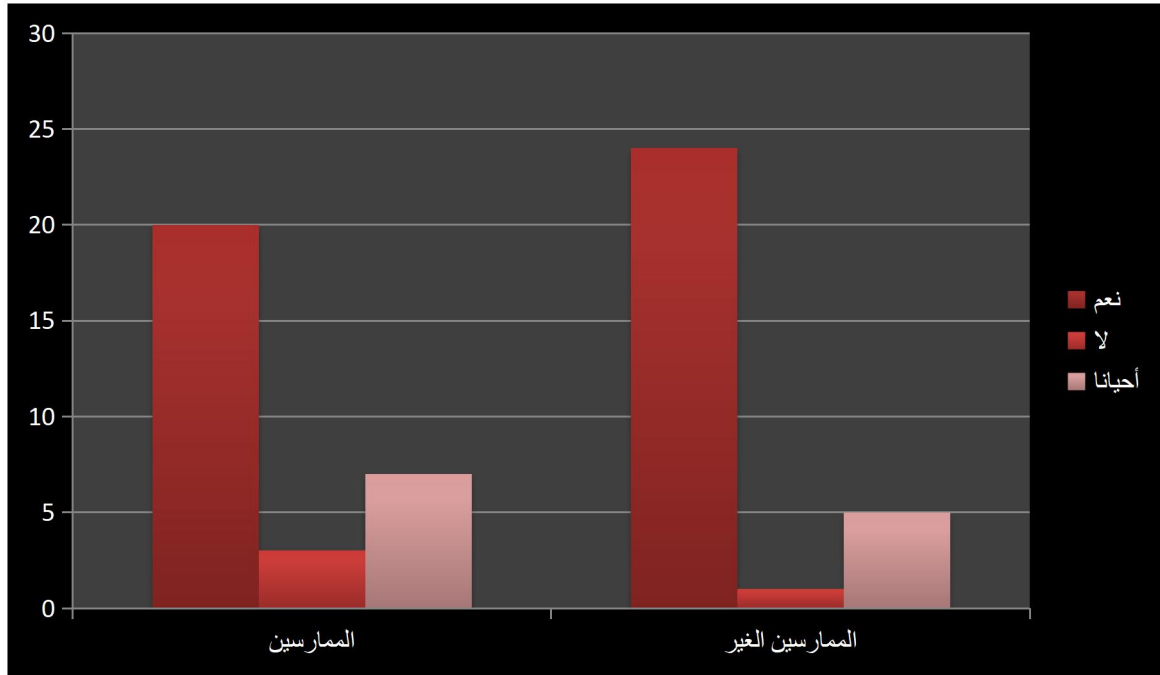
سؤال الثامن : هل هناك علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.95	23	19	نعم
					04	04	لا
					03	07	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (08) يوضح مدى علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (2.87) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يلتقون احتراما من قبل أرباب العمل و المسؤولين .



الشكل رقم (08) يوضح مدى علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية.

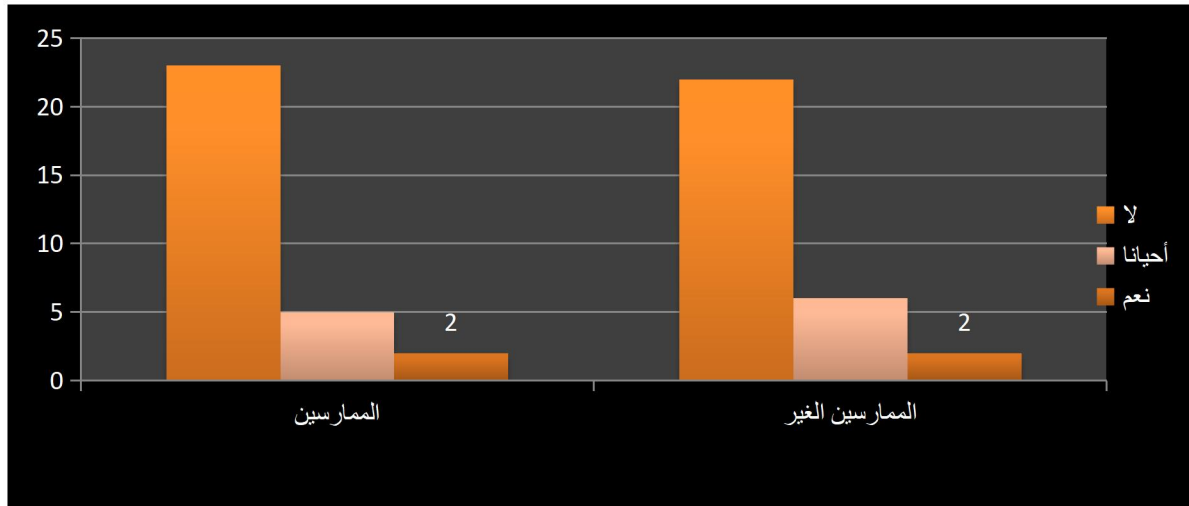
سؤال التاسع : هل تعانون من بعض اضطرابات النفسية ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.34	02	02	نعم
					22	23	لا
					06	05	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (09) يوضح مدى معاناة من بعض اضطرابات النفسية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (2.34) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يعانون من اضطرابات نفسية.



الشكل رقم (09) يوضح مدى معاناة من بعض اضطرابات النفسية

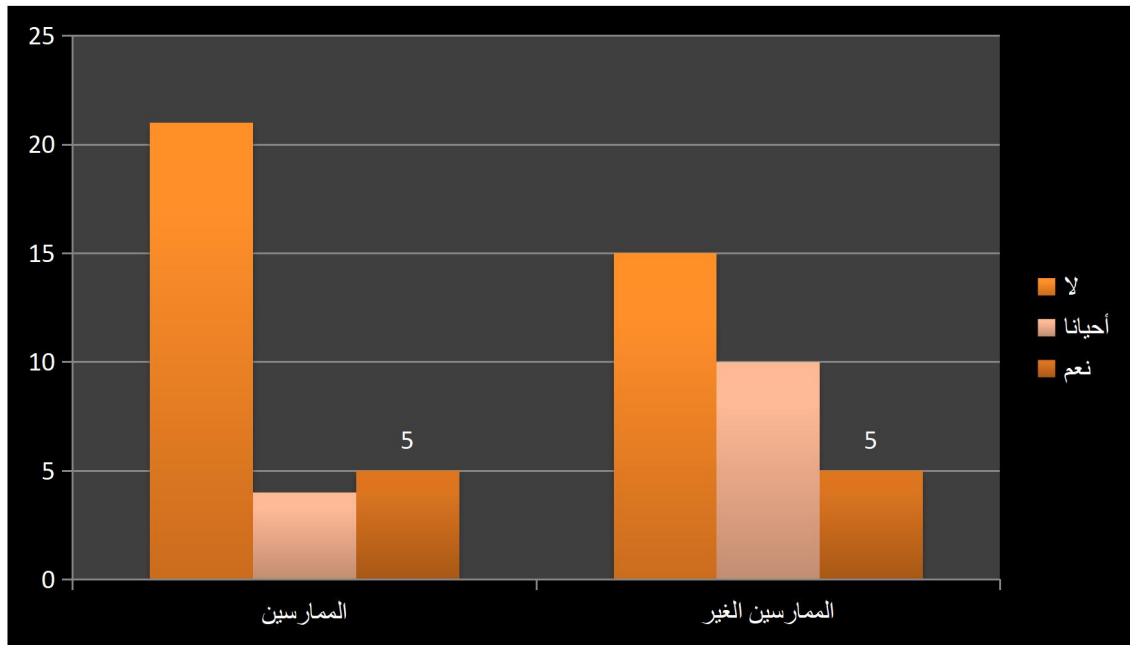
سؤال العاشر : هل تشعرون بضغط رهيب ليعرقل مهامكم ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	3.22	05	05	نعم
					15	21	لا
					10	04	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (10) يوضح مدى الشعور بضغط رهيب الذي يعرقل مهامهم .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.22) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يعانون من الشعور بضغط رهيب الذي يعرقل مهامهم.



الشكل رقم (10) يوضح مدى الشعور بضغط رهيب الذي يعرقل مهامهم.

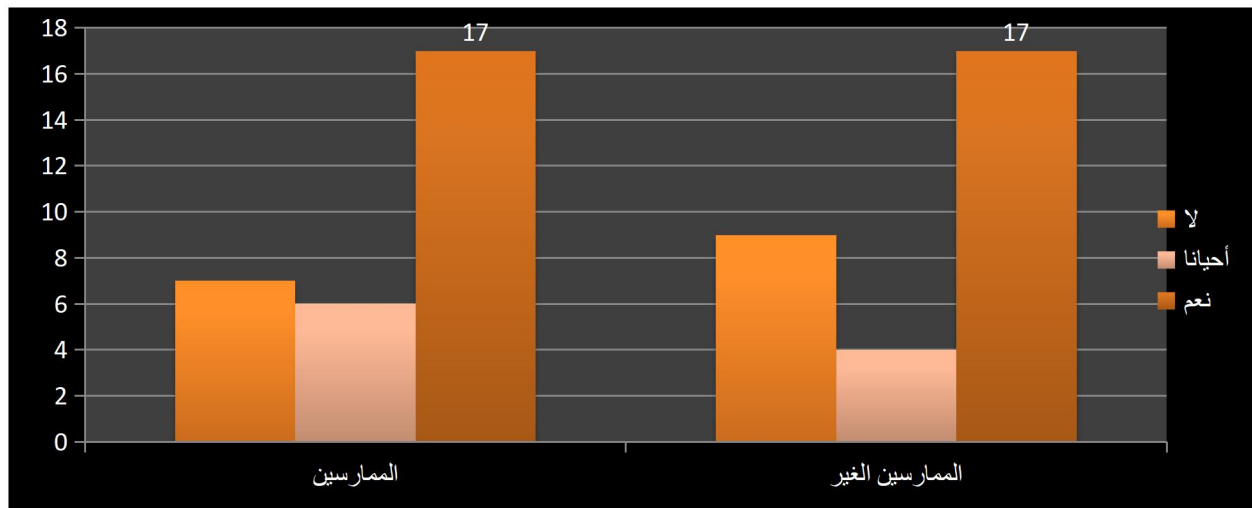
سؤال الحادي العاشر : هل توجد احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي؟؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.22	17	17	نعم
					09	07	لا
					04	06	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (11) يوضح مدى احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.22) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يقولون انه توجد احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي.



الشكل رقم (11) يوضح مدى احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي

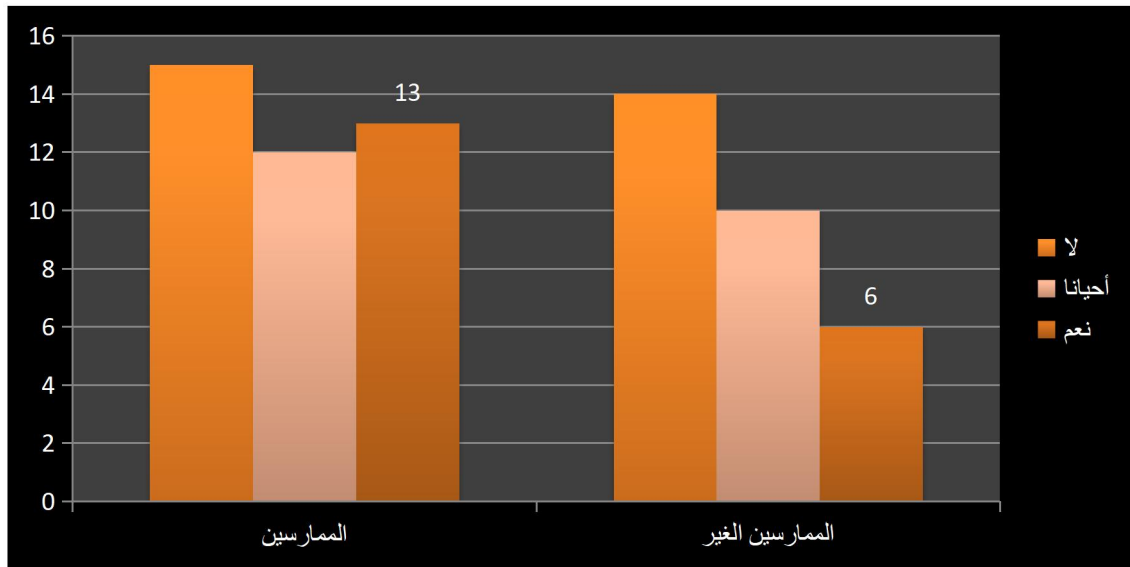
سؤال الثاني العاشر : هل تتصرف بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.63	06	03	نعم
					14	15	لا
					10	12	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (12) يوضح مدى تصرف بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.63) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين تصرفون بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل.



الشكل رقم (12) يوضح مدى تصرف بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل

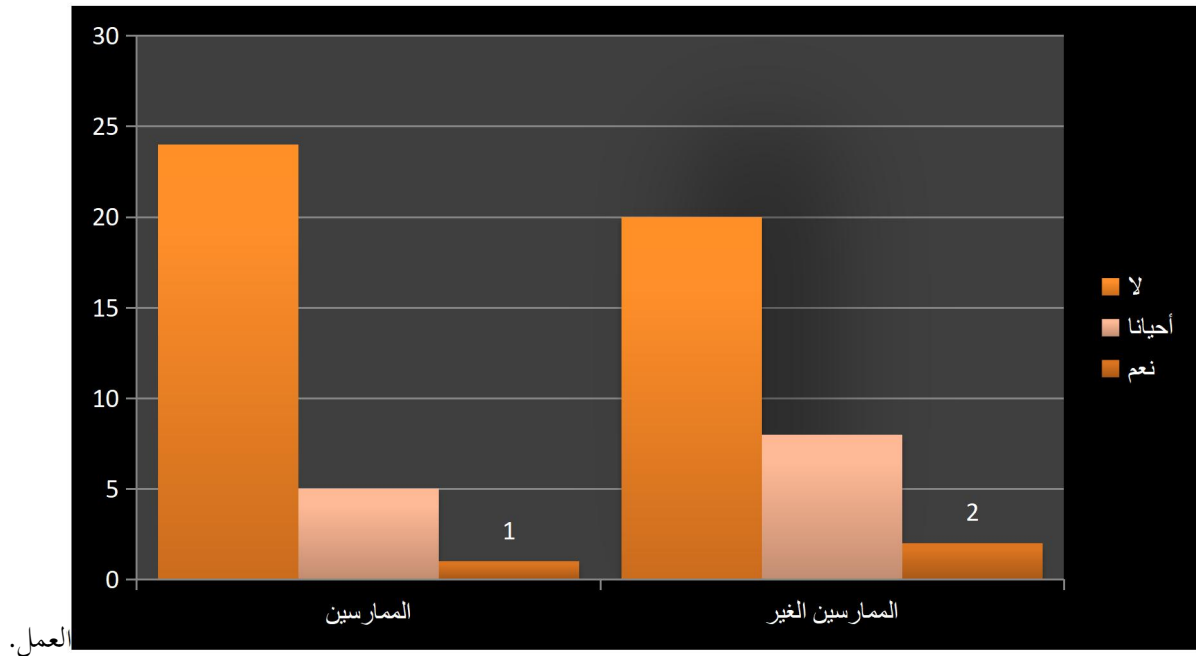
سؤال الثالث العاشر : هل أصبحت تزور الأطباء باستمرار بسبب مشاكل العمل ؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.11	02	01	نعم
					20	24	لا
					08	05	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (13) يوضح مدى استمرارية زيارة الأطباء بسبب المشاكل العمل.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.11) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يزورون باستمرار بسبب المشاكل



الشكل رقم (13) يوضح مدى استمرارية زيارة الأطباء بسبب المشاكل العمل

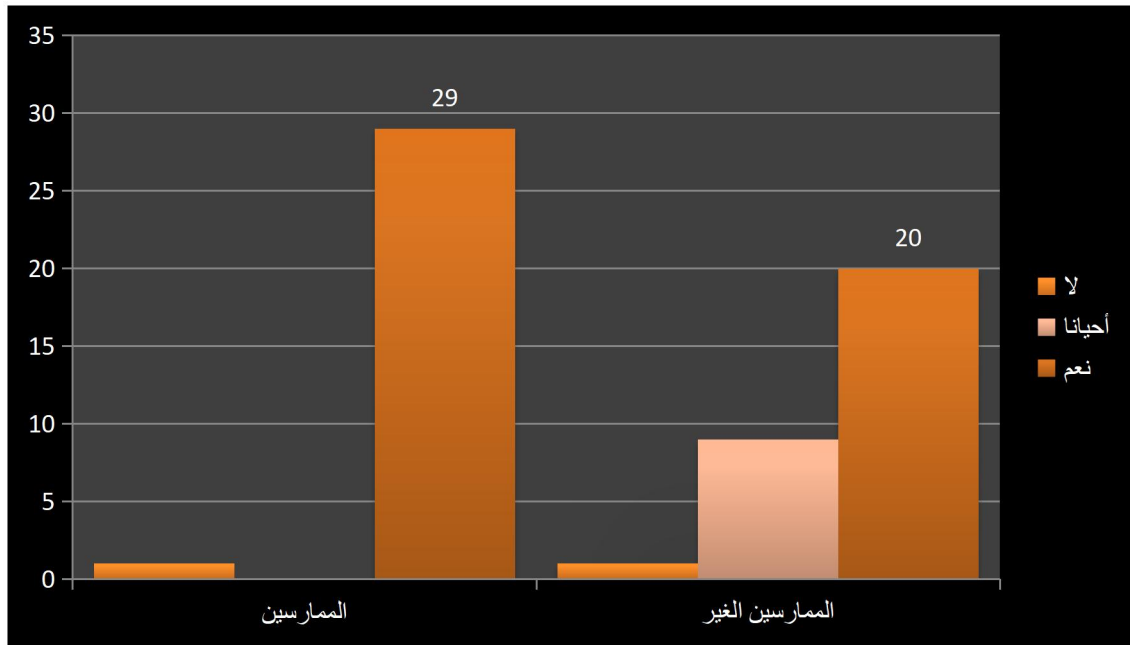
سؤال الرابع العاشر : هل تحبون ممارسة الأنشطة الرياضية ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	3.55	20	29	نعم
					01	01	لا
					09	00	أحياناً
					30	30	المجموع

الجدول رقم (14) يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة الرياضية .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.55) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يحبون ممارسة الأنشطة الرياضية .



الشكل رقم (14) يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة الرياضية

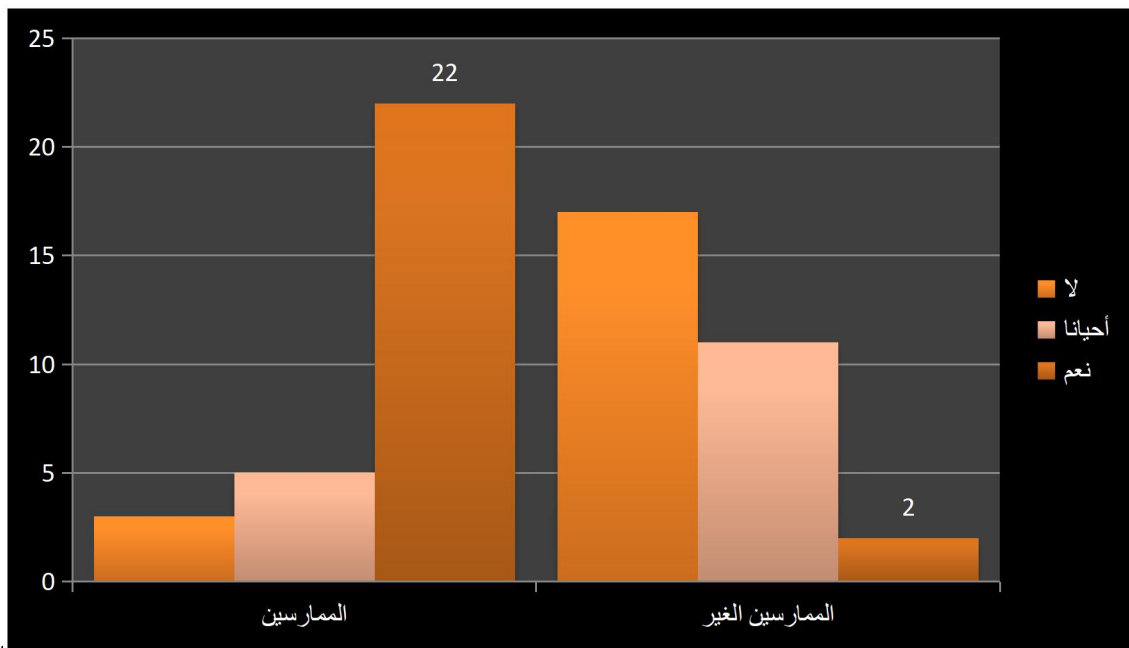
سؤال الخامس العاشر : هل تمارس أي نشاط بعد الدوام ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.13	02	22	نعم
					17	03	لا
					11	05	أحياناً
					30	30	المجموع

الجدول رقم (15) يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة بعد الدوام .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.13) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يحبون ممارسة الأنشطة بعد الدوام.



الشكل رقم (15) يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة بعد الدوام.

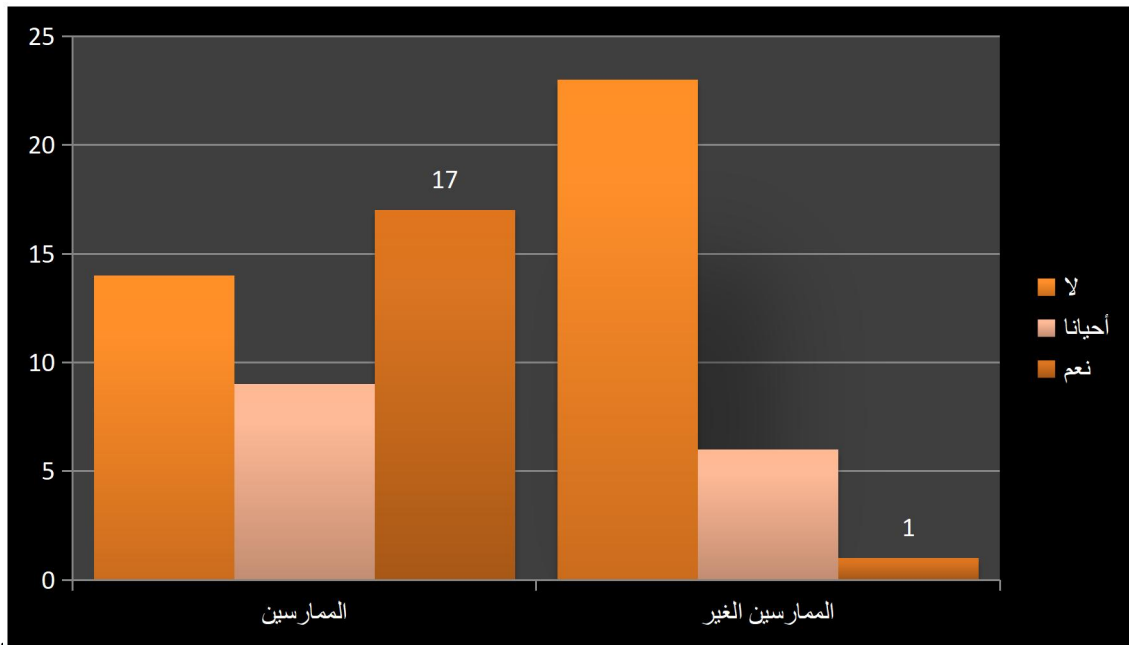
سؤال السادس العاشر : هل هل تمارسون الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.16	01	17	نعم
					23	04	لا
					06	09	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (16) يوضح مدى ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (2.16) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يجوبون ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع .



الشكل رقم (16) يوضح مدى ممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع

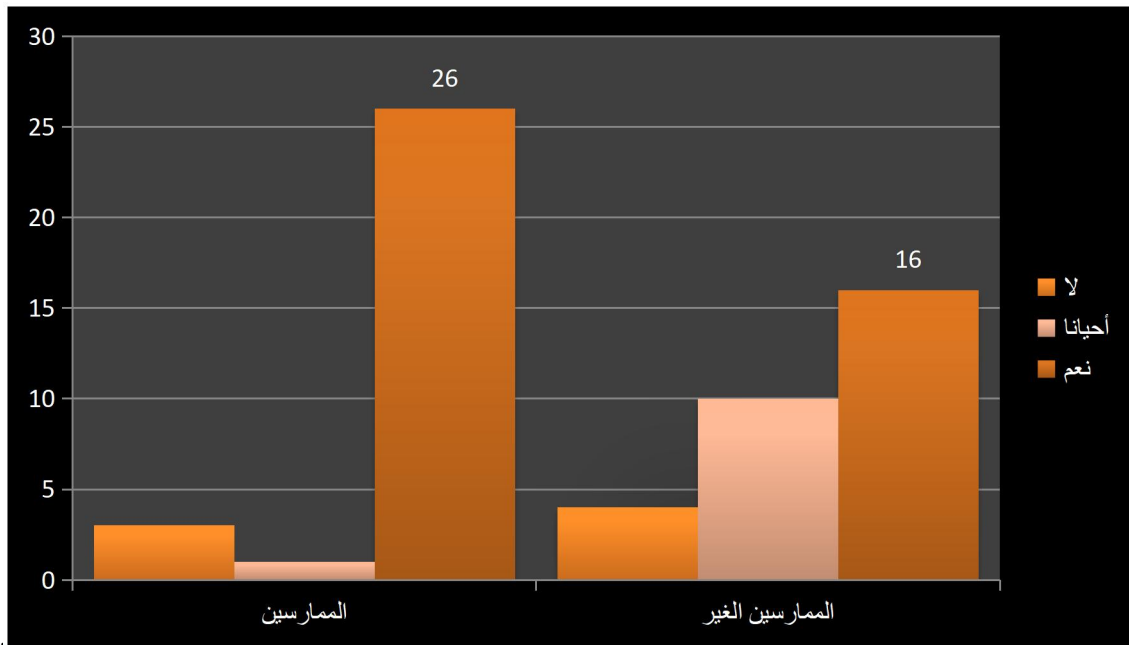
سؤال السابع العاشر : عند ممارستك للأنشطة الترويجية هل تحس بالإرتياح ؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	3.04	16	26	نعم
					04	03	لا
					10	01	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (17) يوضح مدى ممارستك للأنشطة الترويجية هل تحس بالإرتياح.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.04) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين عند ممارسة الأنشطة الترويجية يحسون بالإرتياح.



الشكل رقم (17) يوضح مدى ممارستك للأنشطة الترويجية هل تحس بالارتياح

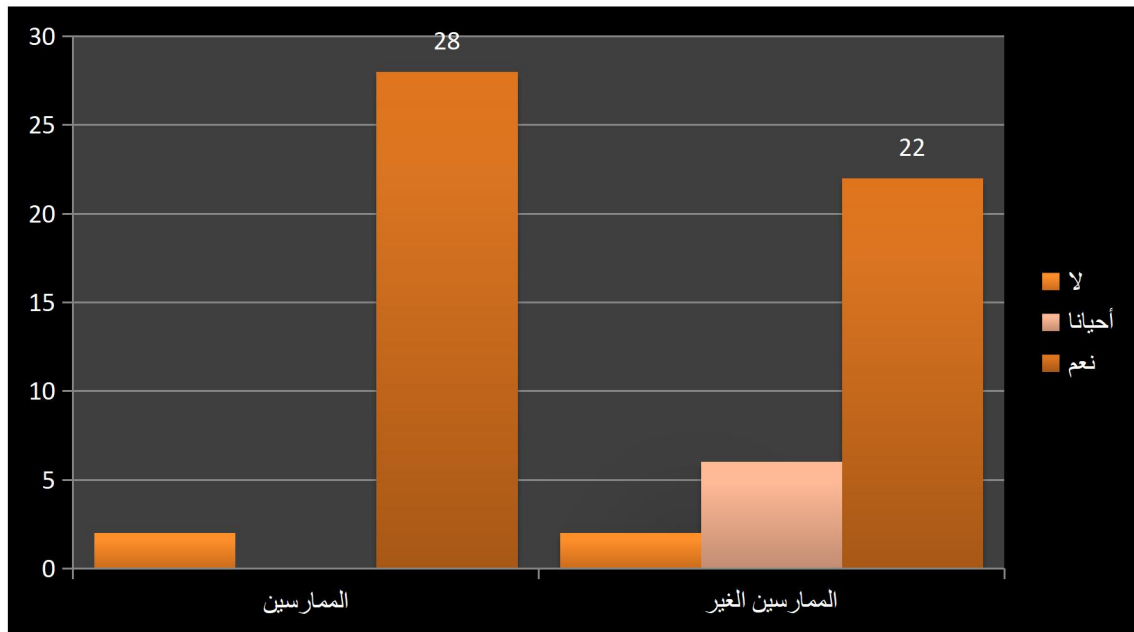
سؤال الثامن العاشر : هل ترون أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	3.21	22	28	نعم
					02	02	لا
					06	00	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (18) يوضح أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.21) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يرون أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف



الشكل رقم (18) يوضح أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف

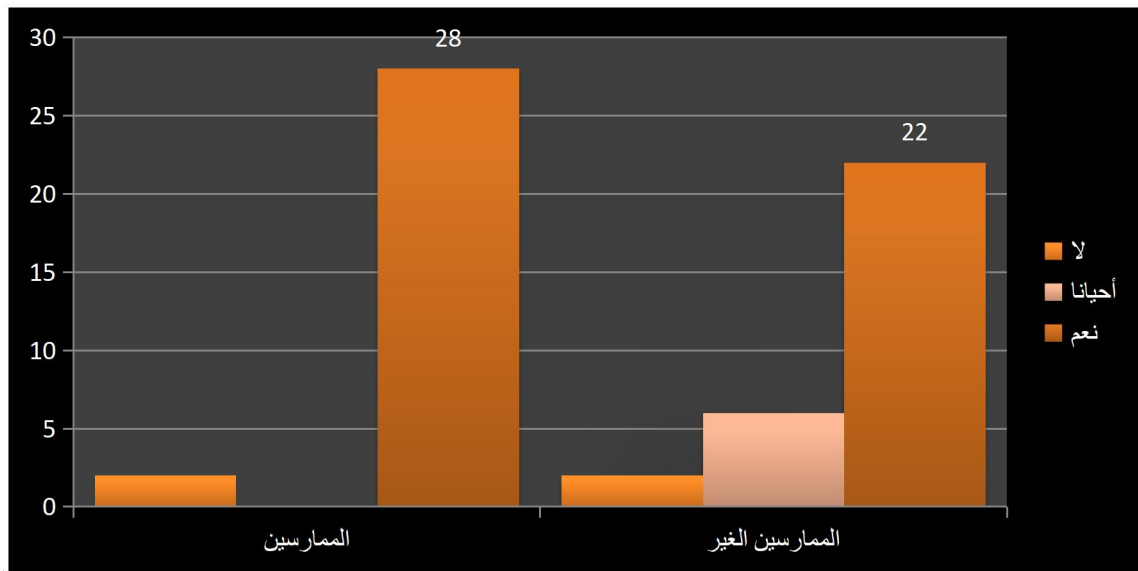
سؤال التاسع العاشر : في رأيكم هل أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية ؟

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	3.51	27	28	نعم
					01	02	لا
					02	00	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (19) يوضح ان أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (3.54) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يرون أن أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.



الشكل رقم (19) يوضح ان أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية

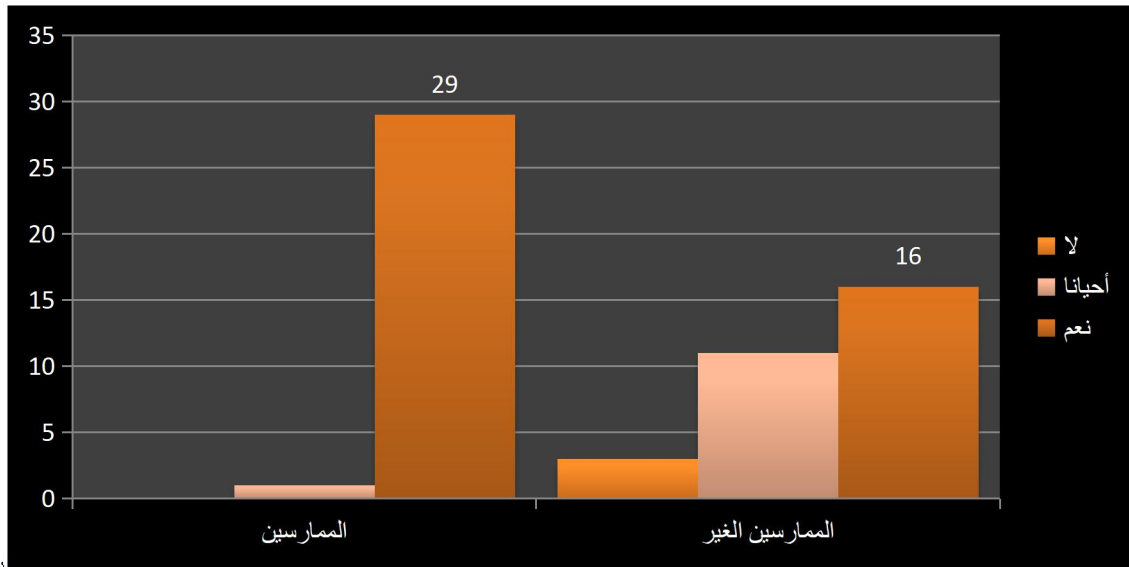
سؤال العشرون: هل تمارسون الأنشطة الترويحية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.94	16	29	نعم
					03	00	لا
					11	01	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (20) يوضح ان الأنشطة الترويحية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (2.94) أكبر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين يرون أن أنشطة الرياضة الترويحية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.



الشكل رقم (20) يوضح ان الأنشطة الترويحية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية

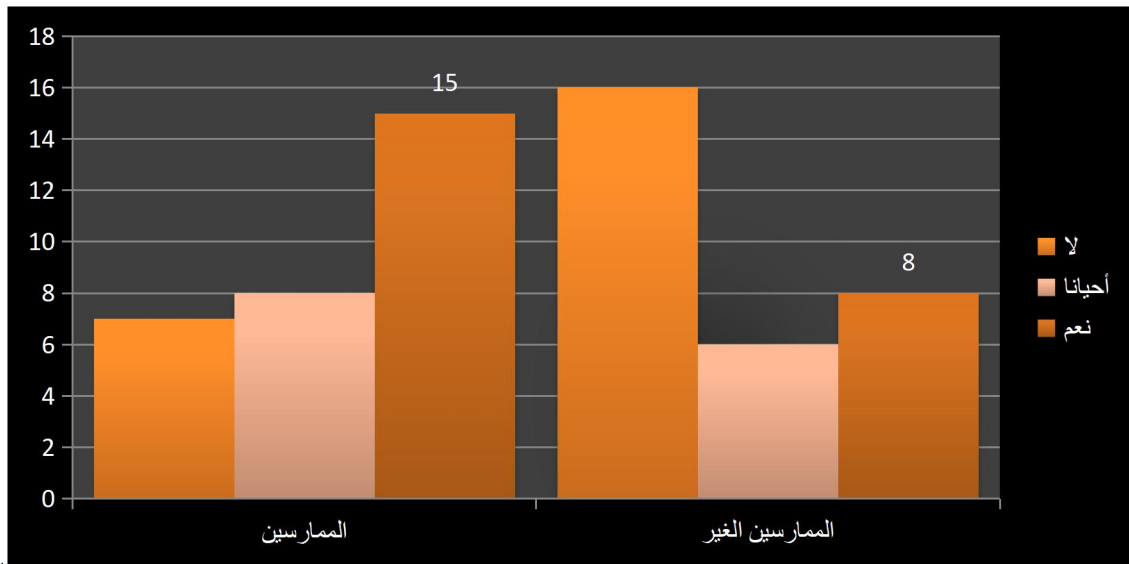
سؤال الواحد والعشرون: إذا كانت هناك ردة فعل وغضب شديد من قبلكم فهل يمكن تحديد مكانها.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	1.67	08	15	نعم
					16	07	لا
					06	08	أحيانا
					30	30	المجموع

الجدول رقم (21) يوضح ردة فعل وغضب شديد من قبلكم يمكن تحديد مكانها

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) المدون اعلاه والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة نجد أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة (1.67) أصغر من (ت) الجدولية (2.04) وذلك عند درجة الحرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين ردة فعل وغضب شديد من قبلكم فهل يمكن تحديد مكانها.



الشكل رقم (21) يوضح ردة فعل وغضب شديد من قبلكم تحديد مكانها

بعد أن كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي بعد المعالجة الإحصائية وعرض وتحليل النتائج توصلنا إلى ما يلي :

1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : ن خلال عرض الفرضية الأولى والتي تنص على الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للنشاط البدني الترويحي والتي تتمثل في الضغوطات الناتجة عن الجوانب المادية ' وبعد القيام بتحليل الجدول رقم (2-3-4-5-6) وبعد المعالجة الإحصائية اتضح لنا دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات المهنية التي يعاني منها أستاذ التعليم الثانوي , حيث يساعدهم بالشعور براحة البال وبتقنة بالنفس اند عام ويجعلهم أكثر التحكم في أنفسهم وفي تصرفاتهم وفي أعصابهم . وبهذا الشأن يتفق ريتشارد ألدن 1983 مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للضغط والقلق . فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة , وفي ظل هذه المعطيات لاحظنا من خلال الجدول (7-8-9) يتضح أن الاساتذة يشعرون بالحماس للممارسة النشاط البدني الترويحي خصوصا مع الجماعة .

ومن خلال ما سبق : نقول أن الفرضية الأولى القائلة أن النشاط الرياضي البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوطات المهنية الناتجة عن الضغوطات المادية .

2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض الفرضية الثانية والتي تنص على الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للنشاط البدني الترويحي والتي تتمثل في الضغوطات الناتجة عن الجوانب البشرية , ' وبعد القيام بتحليل الجدول رقم (9-10-11-12-13) وبعد المعالجة الإحصائية اتضح لنا دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات المهنية التي يعاني منها أستاذ التعليم الثانوي . وهذا ما أكده أمين أنور الخولي في كتابه " إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر والضغط المهني وهذا بتحقيق الذات " ولتدعيم نتائج هذه الفرضية باعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حالة الضغط الناتج عن العوامل البشرية .

ومن خلال ما سبق نقول أن الفرضية الثانية القائلة أن النشاط الرياضي البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوطات المهنية الناتجة عن الضغوطات البشرية .

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال عرض الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وذلك من خلال الجدول (14-15-16-17-18-19-20) وبعد المعالجة الإحصائية لتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية لصالح الأساتذة الممارسين .

ومن خلال ماسبق نقول أن الفرضية الثالثة تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

نظرا إلى أهمية الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في حياة الفرد لكونها الوسيلة التي تعالج المشاكل من جميع الجوانب ومن جميع النواحي الجسمية والعقلية وخاصة النفسية . فبعد إتمامنا لدراسة النتائج توصلنا إلى صدق الفرضيات التي طارحناها في بداية الدراسة , حيث تبين لنا النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور كبير في التقليل من الضغوطات المهنية . حيث تعتبر الرياضة الترويحية ذات أثر كبير في حياة الأستاذ فهي تتغلغل على مستويات السلوك والعوامل المادية والبشرية وكذا تصريف الطاقة وتوجيهها كما تساعده في الابتعاد عن القلق والضغط والتوتر والانفعال بشكل عام. إذ تبين لنا أن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوطات المهنية حيث يساعدهم في الشعور براحة البال وبالثقة بالنفس والتحكم في أعصابهم ' كذلك توصلنا أن النشاط الرياضي الترويحي يساعد الأساتذة على التحكم في انفعالاتهم إذ من خلاله يتخلص التلميذ من السلوك العدواني داخل وخارج المؤسسة كما أن ممارسته تعتبر وسيلة لتقليل الانفعالات بدرجة كبيرة .

وكل ما توصلنا إليه من النتائج يؤكد صحة ما سطرنا له وما آلت إليه الفرضية العامة أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغوطات المهنية لدى الأساتذة حيث يساعدهم في الابتعاد عن التوتر والقلق والانفعال بشكل عام .

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط المهنية لدى الأساتذة الطور الثانوي , فكانت الفكرة الرئيسية والعامية التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا إلى الدراسات التطبيقية التي قمنا بها وباستخدام أدوات بحثنا وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج وجدنا الأساتذة الممارسين للنشاط البدني الترويحي يتميزون بالتوازن النفسي الايجابي كما يتصفون بالشخصية والسلوك السوي و بالثقة في النفس .

إن الرياضة الترويحية لها أهمية كبيرة في التخفيف من مختلف الضغوط النفسية كالقلق والتوتر لدى أساتذة التعليم الثانوي . فهي المتنفس للأساتذة من الضغط وروتين التعليم والتعلم .

ومن خلال ما سبق , يمكن القول أن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الثانوي . كما لا يمكن الجزم أن الرياضة البدنية الترويحية بالضرورة تقضي بشكل كلي على الضغط المهني , رغم الدور الفعال الذي تلعبه . فالضغط المهني عامة مرتبط بالعوامل البشرية والمادية الخاصة بالأستاذ.

وفي الأخير , نحمد الله تعالى ونشكره على توفيقه في هذا البحث ونأمل أن يكون خدمة نافعة تضاف إلى البحث العلمي من أجل السعي إلى تقدم وازدهار هذا البلد .

توصيات والاقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من خلال الدراسة نقترح التوصيات التالية :

الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الانشطة الرياضية الترويحية في التخفيف والتخلص من الضغوط المهنية.

التحسيس بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي للأساتذة من قبل الاطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .

فتح مرافق للنشاط الرياضي الترويحي في المؤسسات الصحية كون له أهمية كبيرة في التخفيف من الضغوطات المهنية.

توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات التربوية إذ تعتبر وسيلة فعالة في التخفيف من الضغوطات المهنية والترويح عن النفس.

تعميم مثل هذه الدراسات على جميع الاطوار التعليمية.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1 عمان 1991 ص. 99 .
- 2- ابراهيم الفقي ، إدارة الوقت ، دار الفكر للطباعة ، ط1 ، عمان ، 1998 ، ص 9
- 3- احسن الزين ، سيكولوجية الطفل والمراهق ، منشورات دار الأمواج ، ط1 ، سكيكدة 2006 ص 105 .
- 4- أحمد فاضل ، الترويح الرياضي ، جامعة نايف العربية ، السعودية ، 2007 .
- أحمد محمد عبد الخالق ، الصدمة النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 125
- 6- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة ، الكويت ، 1996 ، ص 19.
- 7- توفيق هارون الرشيد ، الضغوط النفسية ، مطبعة الجامعة ، مصر ، 1999 ، ص 69 .
- 7- جمال درويش ، 2001 ، ص 191.192.
- 8- حلومي إبراهيم .التربية البدنية والترويح للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، ص 37 ، 1998 .
- 9- ابراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الطباعة والنشر ، ط1 ، عمان ، 1998 ، ص 9
- 10- سمير شيخاتي ، الضغط النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، ص 15 .
- 11 صبحي قبلان ، الرياضة للجميع ، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع ، ط1 ، ص2 .
- 11- طلعة حسن عبد الرحيم ، الأسس النفسية للنمو الانساني ، دار الفكر العربي ، جامعة المنصورة ، 2001 ، ص 294 .
- 12- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسن، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر ، 2006 ، ص 20.

قائمة المصادر والمراجع

- 13- طه عبد العظيم حسين وسلامة عيد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار 19 . الفكر العربي، الطبعة الأولى، عمان، ص.42
- 14- . عايدة عبد العزيز، مصطفى محمد الحمامي، الترويح بين النظرية و التطبيق، سنة2013، ص 29 .
- 15- سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، دار النهضة، دار النهضة ،بيروت ،دون سنة ، ص212
- 16- . عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص 199.
- 17- عبد العزيزين عبد الله الحسني ضغوط الحياة و التعايش معها، الطبعة الثانية، دار الكنوز،السعودية.
- 18- . عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، ط3 دار الحامد للنشر ،ص 5032 عمان، ص 13.
- 19- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، ط3 القاهرة، ، 1982، ص46
- 20- علي عسكر، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ص ، دار الكتاب الحديث، الكويت 2000 ص 33،
- 21- فاروق السيد عثمان ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ، ص 199، 2001
- 22- ، فاروق السيد عثمان الضغط النفسي القلق وادارته مصر ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ،، 91، ص 2991،
- 23- فؤاد البيهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر الجامعي ، ص 272، بدون سنة.
- 24- محمد إقبال محمود ، المراهقة ، ص 349.
- 25- مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السادسة، ، محمد حسن علاوي . القاهرة، 2007.
- 26- كمال درويش، محمد حمادي، رؤية العصرية للترويح أوقات الفراغ، مركز الكتاب 32. 23 ص 1992،، القاهرة ط1 للنشر

قائمة المصادر والمراجع

- 27 محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السادسة، القاهرة، 2007،
- 28- محمد سلامة آدم وتوفيق حداد، علم النفس الطفل، دار العلم، ط 1، دمشق، 1973، ص 74.

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان خاص بأساتذة التعليم الثانوي .

أستاذي الفاضل تحية طيبة وبعد.....

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الترويحي جاء موضوعها كالاتي .

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي

نرجو منكم الإجابة على هذا الاستبيان و نحيطكم علما أن هذا الأخير لا يستخدم إلا في البحث العلمي، وهو في غاية السرية، نأمل ان تكون إجابتكم في منتهى الصدق والصراحة وذلك خدمة للعلم والبحث العلمي.

ملاحظة : الإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة

لا توجد أسئلة تقبل اجابتين حيث كل سؤال تكون له إجابة واحدة .

إعداد الطالب: الأستاذ المشرف:

د/جغدم بن ذهبية

بلعسل العيد.

السنة الدراسية: 2024/2023م

المحور الأول: الأساتذة و الظروف المهنية.

- س 1 هلاخترتممهنةالتدريسرغبةمنكمأومن توجيهاآخرين؟ نعم لا أحيانا
- س2 - هلتنعانيمنضغوطأثناءتأديتهمهامك؟ نعم لا أحيانا
- س3هلأنتمراضونمنظروفالعملالمحيطةبكم؟ نعم لا أم
- س4 هللديكحجمساعياكثرمناالحجمالساعياالطبيعي؟ نعم لا أم
- س5 - هلألراتبالمتصلعليهيكفيلتسدبدمختلف الخدماتالحياتية؟ نعم
- س6 - هلتنلقاحتراما منقبلأربابالعملو المسؤولين؟ نعم أم
- س7 هلتنصلعلبتحفيزماديمنقبلالوزارةجراء المجهوداتالمبذولة؟ نعم أحيانا
- س8 - هلهنالكعلاقةجيدةبينالأساتذةوإدارةالثانوية؟ نعم أم

المحور الثاني: الأساتذةوالضغوطاتالمهنية

- س9 - هلتنعانونمنبعضالاضطراباتالنفسية؟ نعم أم
- س10 هلتنشعروننبضغظمهنيروهيبييعرقل أداء مهامكم نعم
- س11 هلتنوجد احتماليةالإصابةبأمراضالسكريأوبأمراضنعم الضغطالدموي؟ لا أم
- س12- هل تنصرف بعنف و نرفزة مع الأشخاص خارج أوقات العمل؟ نعم لا أحيانا
- س13- هل أصبحت تزور الأطباء باستمرار بسبب مشاكل العمل؟ نعم لا أنا

المحور الثالث : الأنشطة الرياضية البدنية الترويجية والأساتذة

س14- هل تحبون ممارسة الأنشطة الرياضية؟ نعم لا

س15- هل تمارس أي نشاط بعد الدوام؟ نعم لا

س16- هل تمارسون الرياضة أكثر من مرتين في الأسبوع؟ نعم لا أحيانا

أحيانا

لا

س17- هل تحس بالارتياح عند ممارستك الأنشطة الترويجية؟ نعم لا أحيانا

أحيانا

لا

س18- هل ترون ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف؟ نعم

حيانا

س19- في رأيكم هل الأنشطة الترويجية دورا في التقليل من نعم

حيانا

لا

الضغوطات المهنية؟

س20- هل تمارسون الأنشطة الترويجية كونها تساعد نعم لا أحيانا

أحيانا

لا

في المحافظة على صحتكم النفسية والجسدية؟

س 21- إذا كانت هناك ردة فعل وغضب شديد من قبلكم، نعم

فهل يمكن تحديد مكانها؟