

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

فرع النشاط البدني الرياضي الترويحي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في نشاط البدني الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

اسهام الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من  
الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية أجريت على مستوى بعض متوسطات دائرة المحمدية ولاية معسكر

إشراف الأستاذ:

د/ حرشاوي يوسف

إعداد الطالب

• زقار غريسية

السنة الجامعية: 2024/2023

## الشكر والعرفان

اللهم إجعلنا من الشاكرين لنعمك ، وفضلك ، وكرمك علينا . فأنت الغفور الشكور .  
الحمد لله تعالى كثيرا مباركا فيه كما يحب ربنا و يرضى ، و الصلاة و السلام على  
خير رسله ، وأنبيائه .

فيسرني أن أتوجه بالشكر و العرفان إلى كل من كان له الفضل ، وبذل جهدا من  
نصح و إرشاد وتوجيه ، من بداية هذا العمل ، وحتى نهايته ، و إخراجه بهذه الصورة  
، فلهم مني الدعاء بالتوفيق و التيسير ، و أخص بالشكر و الإمتنان كلا من :  
الأستاذ د/ حرشاوي يوسف المشرف على هذه المذكرة ، أقدم له الشكر الجزيل  
، ومن التقدير أمثله لما قدمه من توجيه وتشجيع ، وإعطاء الكثير من وقته وعلمه ،  
وتوجيهاته الصائبة التي كان لها أكبر الأثر في إثراء هذه الدراسة .  
كما أتوجه بالشكر لكافة اساتذة التدريس لتوجيهاتهم ونصحهم فلهم مني جزيل  
الشكر .

وأقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم  
الرياضة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - الذين أفادوني بعلمهم .  
وأخيرا كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في  
انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف  
بفضلهم .

## الطالبة الباحثة

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل

في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل

وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة

المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

زقار غريسية

## ملخص البحث

**عنوان الدراسة :** اسهام الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى معرفة اسهامات الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط مستعينا بعينة 80 أستاذ ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و عددهم 40 أستاذ و غير ممارسين لأي نشاط و عددهم 40 أستاذ بدائرة المحمدية ولاية معسكر، و قد تم استخدام المنهج الوصفي وقامت الطالبة بتوزيع مقياس الضغوطات النفسية من إعداد بوعزيز محمد.

و عليه افترضت الطالبة يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضعوفات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ، و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ، و كانت أهم النتائج يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضعوفات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .
- اختبار بيرسون.
- اختبار ت ستيودنت.
- اختبار التوزيع الطبيعي.
- اختبار مان ويتني.

**الكلمات المفتاحية :** النشاط الترويحي الرياضي ، الضغوطات النفسية ، أساتذة التعليم المتوسط

**Abstract :**

**Study title:** The contribution of recreational sports activities in reducing psychological stress among middle school teachers.

The study aimed to find out the contributions of recreational sports activities in reducing psychological stress among middle school teachers, using a sample of 80 professors who practice recreational sports activities, numbering 40 professors, and non-practicing any activity, numbering 40 professors in the Mohammadiyah District, Mascara Province. The descriptive approach was used and the The student distributed the psychological stress scale prepared by Bouaziz Mohamed.

Accordingly, the student hypothesized that middle school teachers who practice recreational sports activity are characterized by low psychological stress, while non-practitioners are characterized by a high level of psychological stress. The second hypothesis is that there are statistically significant differences at the significance level ( $0.05 \geq \alpha$ ) in the level of psychological stress between those who practice and non-practitioners of the activity. Recreational sports. The most important results were that middle school teachers who practice recreational sports activity are characterized by low psychological stress, while non-practitioners are characterized by a high level of psychological stress. There are statistically significant differences at the significance level ( $0.05 \geq \alpha$ ) in the level of psychological stress between those who practice and non-practitioners of recreational activity. The following statistical methods were used:

- Arithmetic averages.
- Pearson test.
- Student test.
- Normal distribution test.
- Mann-Whitney test.

**Keywords:** recreational sports activity, psychological stress, middle school teachers

## المحتويات

| رقم الصفحة | العنوان                                 | المبحث |
|------------|---|--------|
|            | الشكر والعرفان                          |        |
|            | الاهداء                                 |        |
|            | ملخص البحث                              |        |
|            | قائمة الجداول                           |        |
|            | الجانب النظري                           |        |
|            | التعريف بالبحث                          |        |
| 1          | المقدمة                                 | 1      |
| 4          | مشكلة البحث                             | 2      |
| 6          | فروض البحث                              | 3      |
| 7          | أهداف البحث                             | 4      |
| 7          | أهمية البحث                             | 5      |
| 8          | مصطلحات البحث                           | 6      |
| 9          | الدراسات السابقة و المشابهة             | 7      |
| 20         | التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة |        |
|            | الفصل الأول : الترويج و الترويج الرياضي |        |
| 24         | تمهيد                                   |        |
| 24         | مفهوم الترويج                           | 1      |
| 26         | تعريف الترويج                           | 1.1    |
| 27         | انواع الترويج                           | 2.1    |
| 27         | أنواع الترويج                           | 3.1    |
| 27         | الترويج الثقافي                         | 1.3.1  |
| 27         | الترويج الفني                           | 2.3.1  |
| 27         | الترويج الاجتماعي                       | 3.3.1  |
| 28         | الترويج الخلوي                          | 4.3.1  |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 28 | الترويح العلاجي                          | 5.3.1   |
| 29 | الترويح التجاري                          | 6.3.1   |
| 29 | الترويح الرياضي                          | 7.3.1   |
| 30 | الألعاب الصغيرة الترويحية                | 1.7.3.1 |
| 30 | الألعاب الرياضية الكبيرة                 | 2.7.3.1 |
| 30 | الرياضة المائية                          | 3.7.3.1 |
| 30 | الهدف من الترويح                         | 4.1     |
| 31 | علاقة الترويح ببعض المجالات الأخرى       | 5.1     |
| 31 | الترويح والتربية                         | 1.5.1   |
| 32 | الترويح والرياضة                         | 2.5.1   |
| 32 | الترويح والصحة النفسية                   | 3.5.1   |
| 33 | الترويح والخدمات الاجتماعية              | 4.5.1   |
| 33 | الترويح الرياضي                          | 6.1     |
| 34 | أنشطة الترويح الرياضي                    | 1.6.1   |
| 34 | مميزات النشاط الترويحي الرياضي           | 7.1     |
| 35 | خصائص الترويح                            | 8.1     |
| 35 | نظريات الترويح                           | 9.1     |
| 36 | نظريات التلخيص                           | 1.9.1   |
| 36 | نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر) | 2.9.1   |
| 37 | نظرية الترويح                            | 3.9.1   |
| 37 | نظرية الإعادة للحياة                     | 4.9.1   |
| 38 | خلاصة                                    |         |
|    | <b>الفصل الثاني: الضغوطات النفسية</b>    |         |
| 40 | تمهيد                                    |         |
| 40 | الضغوطات النفسية                         | 1.2     |
| 41 | المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية | 2.2     |
| 41 | أولاً : مقارنة التحليل النفسي            | 1.2.2   |

|    |  |        |
|----|--|--------|
| 43 | ثانياً /المقاربة الفيزيولوجية                  | 2.2.2  |
| 44 | ثالثاً:نموذج "سبيل برجر Spille Berger "        | 3.2.2  |
| 45 | رابعاً:المقاربة المعرفية لازاروس (Lazarus)     | 4.2.2  |
| 46 | خامساً : نموذج بييري Berry                     | 5.2.2  |
| 48 | سادساً : نموذج كوبر Cooper                     | 6.2.2  |
| 48 | سابعاً : نظرية البناءات الشخصية لكيلي kelly    | 7.2.2  |
| 49 | خصائص الضغوط النفسية                           | 3.2    |
| 50 | مصادر الضغوط النفسية                           | 4.2    |
| 51 | أعراض الضغوطات النفسية                         | 5.2    |
| 53 | أنواع الضغوطات النفسية                         | 6.2    |
| 53 | تصنيف سيلاي                                    | 1.6.2  |
| 54 | مصادر الضغوط لدى المدرسين                      | 7.2    |
| 56 | عناصر الضغوط النفسية                           | 8.2    |
| 56 | مراحل الضغط النفسي                             | 9.2    |
| 57 | الآثار المترتبة من الضغوطات النفسية            | 10.2   |
| 59 | تعريف الأستاذ/المدرس اصطلاحاً                  | 11.2   |
| 59 | دور الأستاذ /المدرس                            | 1.11.2 |
| 60 | تعريف أستاذ التعليم المتوسط                    | 2.11.2 |
| 60 | الأستاذ - والضغوطات النفسية                    | 3.11.2 |
| 64 | خاتمة  |        |
|    | الباب الثاني : الدراسة الميدانية               |        |
|    | الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية |        |
| 68 | تمهيد  |        |
| 68 | منهج البحث                                     | 1.1    |
| 68 | مجتمع عينة البحث                               | 2.1    |
| 69 | مجالات البحث                                   | 3.1    |
| 69 | متغيرات البحث                                  | 4.1    |



|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 69  | ضبط متغيرات البحث                         | 5.1 |
| 74  | أدوات البحث                               | 6.1 |
| 83  | الوسائل الإحصائية                         | 8.1 |
| 84  | خلاصة                                     |     |
|     | الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج |     |
| 86  | تمهيد                                     |     |
| 86  | عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى          | 1.2 |
| 89  | عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية         | 2.2 |
| 98  | الاستنتاجات                               | 2.2 |
| 99  | مناقشة النتائج بالفرضيات                  | 3.2 |
| 102 | الخلاصة العامة                            | 4.2 |
| 103 | توصيات واقتراحات الدراسة                  | 5.2 |
| 104 | خاتمة                                     |     |
| 106 | قائمة المصادر و المراجع                   |     |
|     | الملاحق                                   |     |

## قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول  |     |
|------------|---|-----|
| 70         | قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.  | -1  |
| 70         | قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية   | -2  |
| 71         | قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الجنس.   | -3  |
| 71         | اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .  | -4  |
| 73         | قيمة اختبار مان ويتني (U) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.  | -5  |
| 73         | قيمة مان وتني U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.  | -6  |
| 74         | قيمة مان وتني U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الجنس.   | -7  |
| 75         | مكونات مقياس الضغوط النفسية   | -8  |
| 75         | أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية  | -9  |
| 75         | العبارات الإيجابية والسلبية للاستبيان   | -10 |
| 76         | مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الضغوط النفسية  | -11 |
| 77         | صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط الاجتماعية   | -12 |
| 78         | صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط مهنية  | -13 |
| 79         | صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط في الوسط التربوي   | -14 |
| 80         | صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط مادية .  | -15 |
| 81         | الصدق البنائي لمقياس الضغوط النفسية   | -16 |
| 81         | معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوط النفسية   | -17 |
| 82         | معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوط النفسية باستخدام التجزئة النصفية   | -18 |
| 86         | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة | -19 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
|    | الترويحية الرياضية  |     |
| 89 | قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير الممارسين                 | -20 |
| 91 | اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية                                   | -21 |
| 93 | نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي<br>man withney (u)  | -22 |
| 94 | نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي<br>man withney (u) | -23 |
| 95 | نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي<br>man withney (u) | -24 |
| 96 | نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي<br>man withney (u) | -25 |
| 97 | نتائج الاستبيان بالنسبة للمقياس ككل باستعمال اختبار ت ستيودنت                               | -26 |

التعريف بالبحث

تعتبر مهنة التدريس من المهن التي يعاني ممارسيها (المدرسون) من ضغوط متكررة وقد يكونوا أكثر تعرض للضغوط النفسية من أي عاملين آخرين في مجالات أخرى غير التعليم وتثبت الدراسات أن حوالي 79 % من المدرسين أكدوا هذه المهنة المصدر الأساسي للضغوط النفسية، وهناك من يراها مهنة ضاغطة ولهذا تشكل موضوع اهتمام نظرا لماين ينجر عن هذه الضغوط النفسية من انعكاسات جسمية خاصة على أساتذة التعليم المتوسط.

وهذا ما تطرقت إليه الكثير من الدراسات منها (دراسة مهدي بلعسله فتيحة 2013) والتي اقتصت في معاناة أساتذة التعليم الثانوي من الضغوط النفسية جراء مهنة التعليم ومتطلباتها، كما أشار كل من جيسون وفورست إلا أن تقارير الصحة السلامة في إنجلترا تشير إلى أن مهنة التعليم أول المهن الأكثر ضغطا ، حيث 41 % من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط لديهم جيبسون وفورست 2006184. ويعتبر المجتمع المدرسي جزء لا يتجزأ من المجتمع الإنساني فإن إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني الفرد عامة فإن علم (الإنسان) يزداد مشاكله الخاصة .

وتصنف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة" (الشبراوي ، 2003,150) ، ويضيف ريس انه في نهاية الثمانينات سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التعليم تعتبر واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا ، حيث أن حوالي 40 % إلى 50%.

من المدرسين الجدد يتركون المهنة خلال خمس سنوات الأولى وهذا بسبب الضغوط التي يتعرض لها خلال الممارسة.

ومن خلال معرفة أسباب الضغوط وتبنى إستراتيجية إدارة الضغوط لدى افراد حسب خصائص الشخصية وطبيعة الموقف الضاغط مع طلب الدعم من المحيط يمكن خفض الانفعالات السلبية بالإضافة الى الاستراتيجية السلوكية مثل الاسترخاء العضلي , وممارسة الرياضة( انتصار 2015832) كما يؤكد بركات عن دعنا (1994) ان التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل الضغط النفسي وتدفع الى انخفاضه عند الممارسة بشكل منتظم كما تساعد ممارسة التمارين الرياضية تقليل مستوى التوتر والضغط ( زياد بركات 2010) . الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية تروحيه. pool white ويشير وعليه فان دراسة موضوع الضغوط النفسية لدى أستاذة التعليم المتوسط امر مهم نظرا لأهمية عينة البحث في المجتمع.

واهمية المتغير الدروس والتي تعكس معاناة الأستاذ والذي كان معاش لدى الطالبة والذي راي من وجهة نظره انها نادرة في مجال الترويحي او الرياضي عامة والترويحي لدى الأساتذة خاصة البيئة الجزائرية فمن هنا ظهرت مشكلة البحث في اظهارها من خلال ابراز ممارسين الرياضة الترويحية وذلك بدراسة مقارنة بين الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الأساتذة التعليم المتوسط.

حظيت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولفيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات هي الأكثر مبيعاً . ورغم الاهتمام والجهود الضخمة لتعميم الخدمات النفسية المتخصصة على أوسع نطاق نجد اناهل هذا الاختصاص يتنازعون فيما بينهم حول طبيعة هذه الظواهر وحول العلاج المناسب لها غير ان النظريات تظهر واحدة تلو الأخرى لتطوي سابقتها في مجال النسيان.

وقد تحدث العلماء عن الاضطرابات النفسية كما قامت العديد من الأبحاث والدراسات عن هذا المجال وعلاقته بالمتغيرات مثل الجنس والسن .

وللضغوط النفسية اثر كبير على الحالة الصحية لدى الفرد عامة والأساتذة خاصة اذ يصبح الذي يعاني من ا لضغوطات مريضاً عندما يتجاوز الحد المعقول .وعندما يدور الفرد في حلقة مفرغة من التفكير والخوف ونجده يدخل في جملة من الاعراض التي تؤثر على مساره في الحياة كالاعراض الجسمية كالقلق وارتفاع ضغط الدم.....الخ. كذلك الاعراض النفسية كالتهييج الزائد وعدم القدرة على التركيز و

سرعة النسيان (فيصل الزراد1984 .ص82)

ومن هذا المنطلق تصبح هذه الحالة خوف غامض شديد يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والالام (سيغموند فرويد .1957.ص55)

وأكدت الدراسات ان نتيجة لهذه الضغوطات النفسية يصبح المدرس يرتبكوينسى ما يقوله اثناء المحاضرة والاسوا من ذلك تصبح مصدر يمكن ان يستنزف طاقتنا وقد يصاب الشخص بجلطة في الدماغ او شلل في اليد او الرجل والسبب هو الضغوط المتراكمة وسوء الحالة النفسية لديه ولعل هذه الفئة (أساتذة التعليم المتوسط) أولى بالعناية من قبل الباحثين و الدارسين الذين قام و بعدة أبحاث و دراسات لإيجاد

## التعريف بالبحث

استراتيجيات من شأنها ان تساعد الأستاذ على التحكم في توازنه النفسي و الانفعالي ونقصد به الحد من الضغوط النفسية ولا يمكن التخلص من هذه الازمة لان ذلك يعني التوقف عن أداء الرسالة النبيلة.

ومن اهم ما توصل اليه الباحثون من استراتيجيات للحد من الضغوط النفسية نذكر استراتيجية التخفيف بالتحليل النفسي العقلاني و الانفعالي واكثر ما اثار اهتمامنا هو استراتيجية الحد من الضغوط النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية حيث يعتبر افلاطون اول من ادرك قيمة اللعب وشجع عليه وقد استخدم فرويد "اللعب" لأول مرة كعلاج نفسي للأطفال ذوي الاضطرابات النفسية كما استخدمت ميلاني كلاين و هيربرت سبنسر اللعب التلقائي في علاج الاضطرابات النفسية عند الأطفال . كما اننا لا نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية فتأثيرها على الحياة الانفعالية لدى الفرد تتغلغل الى اعماق مستويات السلوك إضافة الى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فان الرياضة الترويحية تتيح له فرص المتعة و البهجة .

و اذا كان اللعب و ممارسة الرياضة هما من احسن الطرق للتخفيف من الضغوط النفسية العامة فكيف نتغاضى عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل افاق الفكر والادراك و المشاعر والاحساسات والانفعالات والدوافع و الميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات الى الشمولية .

والتي اخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت من احدث الأساليب لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم و النفس كوحدة واحدة (محمد عادل 1965-ص27).



## التعريف بالبحث

ومن هنا تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع ان نكشف عن اسهام ممارسة الرياضة الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ولقد ركزنا على الضغوط النفسية حتى تكون دراستنا اكثر دقة .

وانطلاقا من الدراسات التي كشفت ارتفاع نسبة الضغوط النفسية عند أساتذة التعليم المتوسط و دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد منها . و بناءا على هذه النقاط نطرح الاشكال التالي.

### 1.2.السؤال العام :

ما مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

### 2.2. التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي غير الممارسين ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

### 3. فروض البحث :

#### 1.3.الفرضية الرئيسية:

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

#### 2.3.الفرضيات الفرعية :

1- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغطات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

## التعريف بالبحث

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى

الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4. أهداف البحث:

1.4. الهدف العام:

معرفة مدى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

2.4. الأهداف الفرعية:

تسعى هذه الدراسة الى تحقيق جملة من الأهداف يمكن تلخيصها فيما يلي

- معرفة مدى اسهام ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- إعطاء نظرة إيجابية لدور الأنشطة الرياضية الترويحية في التغلب على الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط.
- معرفة الفرق بين الأساتذة الممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ابراز الأهمية الكبيرة التي تلعبها الأنشطة الرياضية الترويحية في وجه الضغوط النفسية التي تغزو أساتذة التعليم المتوسط والتي تعرقله في أداء مهمته النبيلة .
- اثناء مكتبتنا ببحوث تخص الأنشطة الرياضية الترويحية .

5. أهمية البحث :

ان أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع الضغوط النفسية لدى فئة مهمة في المجتمع وهي فئة أساتذة التعليم المتوسط. لكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لديها. بالإضافة للفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجانب النفسي للأستاذ وبات

## التعريف بالبحث

من اللازم ان يتعرف الأستاذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها الرياضة الترويحية الى جانب التأثيرات البدنية .وهذا لن يكون الا اذا كان وعي الأساتذة ومعرفتهم بالاهداف العامة والشاملة للأنشطة الرياضية الترويحية كاملة . فلا يمكن توعية الأستاذ كما ذكرنا الا اذا كانت الأبحاث و الدراسات في متناول يده ومن حيث ان اهم الدراسات السابقة تناولت الفوائد النفسية لدى الرياضة الترويحية فاننا سنضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

### 6. مصطلحات البحث :

1.6.1. الترويح : يدل على إشباع حاجات الإنسان الأساسية كطعام والحاجة إلى الأمن والطمأنينة أو الابتكار أو المغامرة وغيرها من حاجات الإنسان .  
والترويح يشمل كل ما يقوم به الإنسان مجرد رغبته في ذلك على أن يكون هذا النشاط إنسانيا مقبولا نافعا .(قاسم حسن حسين ، 1998).

2.6.1. الترويح الرياضي : هو أحد أنواع الأنشطة الترويحية ، وقد أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل مجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فعالية وإنتاجية أفرادهم وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته ..(مجمع اللغة العربية ، 2004، صفحة 100).

إجرائيا : الترويح الرياضي هو ذلك النشاط الترويحي الذي يتضمن الأنشطة الرياضية المتنوعة من كرة اليد. الكرة الطائرة .كرة السلة .كرة القدم .المشي.....الخ التي

## التعريف بالبحث

يمارسها أساتذة التعليم المتوسط لأجل تحقيق السعادة والسرور لا لدافع مادي أو تحقيق القاب وذلك للحد من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل وظروفه الخاصة .

**3.6.1. تعريف الضغوط النفسية :** هي مجموعة من المشيرات التي تتواجد في بنية عمل الأفراد ، ينتج عنها مجموعة ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الفرد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي على الضغوط. (بسيوني، 1995، صفحة 14)

**إجرائيا :** هي حالة من عدم التوازن النفسي الناتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب عن ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية اشباع حاجته النفسية و الاجتماعية.

7. الدراسات المشابهة:

1.7. عرض الدراسات السابقة و المشابهة :

1.1.7.دراسة بوزيدي منير 2006:

**بعنوان :** "فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقائية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين .  
**هدف الدراسة :** معرفة الأوقات التي يكون فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا .  
معرفة العوامل النفسية والانفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

التعرف على حجم الممارسة الرياضية في الأوقات الفراغ وميول الطالب في اتخاذ النشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام وحالات القلق بشكل خاص .

**المنهج :** استخدم الباحث المنهج الوصفي ، ولجمع البيانات والمعلومات استخدم استبيان ، الاختبار، المقابلة .

## التعريف بالبحث

2.1.7. دراسة لوزال جين (loiselle jean)، روابير نيكول (royernicole)، وآخرون 2000.:

بغنوان : الشعور بالضغط المهني لدى الأساتذة وأنواع السند المقدم اليهم من قبل المدرسة

هدف البحث : أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا.

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

أداة البحث : واستخدم استبيان ان لقياس الضغوط النفسية ، وآخر لقياس مصادر السند. نتائج الدراسة : حيث توصلت الدراسة إلى أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح ما بين المتوسط و المرتفع.

3.1.7. دراسة عبد العظيم المصدر .باسم علي ابوكويك 2007.

بغنوان "ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة -فلسطين-

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس و ابعاد الصحة النفسية لدى هذه الفئة و معرفة ما اذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وابعاد الصحة النفسية لديهم ومعرفة الفروق بين المعلمين و المعلمات في ضغوط مهنة التدريس و ابعاد الصحة النفسية .

عينة الدراسة : تكونت الدراسة من 108معلم و112 معلمة يعملون في مدارس حكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين (UNRWA) في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في قطاع غزة /فلسطين.

أداة البحث : واستخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب اعداد (حامد زهران وفيولين فؤاد'1991) ومقياس ضغوط مهنة التدريس اعداد (عماد الكحلوت و نصر الكحلوت 2006).

## التعريف بالبحث

أهم النتائج : وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية .

كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس و الصحة النفسية بأبعدها و درجتها الكلية لدى افراد العينة .

4.1.7.دراسة (مها صبري حسن ، 2008 ) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات

الوظيفة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وكذا معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

منهج البحث : حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة البحث : عينة 40 طالبة .

نتائج الدراسة : فتوصلت الباحثة إلى ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات .

5.1.7. دراسة (علا محمود حميدة، 2011) : مستوى ضغوط العمل عند معلمي

المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها.

هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي

المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها.

## التعريف بالبحث

عينة الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من ( 475 ) معلماً ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان.

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

### 6.1.7.دراسة بن لزرق إبراهيم 2012

بعنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية على كبار السن  
40-50 سنة

هدف البحث : إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي و أهميته في تحسين الحالة النفسية للأفراد .

التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الترويحية في التعامل و كسب ثقة الغير و روابط الصلة و التفاهم بين الأشخاص .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 20 فرد

أهم النتائج : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لدى كبار السن .

### 7.1.7.دراسة (مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013 ) : أساتذة التعليم الثانوي ومدى معانتهم من

الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها

## التعريف بالبحث

هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : عينة تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية

أداة الدراسة: حيث اعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية ، فتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية : أن أساتذة التعليم الثانوي - الممثلين في عينة الدراسة - يعانون من ضغط نفسي نظرا لتظافر عدة عوامل ساهمت في ذلك من هذا ظروف العمل ، ضيق الوقت ، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي ... وفي الأخير قد أوصت الباحثة بالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ، وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي.

8.1.7. دراسة بوعزيز محمد 2017 من جامعة مستغانم .

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

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

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

أداة البحث: حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية.



## التعريف بالبحث

المنهج : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

نتائج الدراسة : وجاءت النتائج كالتالي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسون و غير الممارسون للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير الممارسون.

### 9.1.7.دراسة بشير بوعلام و براكه بوزيان 2018

بعنوان : دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية عند الأطباء .

هدف الدراسة : محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب و معرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاولتهم لمهامهم و كذا تحسيس الاطباء بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي. منهج البحث : المنهج الوصفي التحليلي .

عينة البحث : اختار الطالبان 50 طبيبا من أصل 74 طبيب يزاولون مهنة التمريض حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير ممارسين .

أداة البحث : تم توزيع استبيان عليهم لملائمتهم و متطلبات البحث .

اهم النتائج : النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

## التعريف بالبحث

10.1.7. دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018

بعنوان : أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على الضغوطات النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية .

هدف الدراسة : التعرف على أهمية ممارسة النشار الترويحي الرياضي لتخفيف الضغوطات النفسية عند ممرضي الصحة العمومية .

منهج البحث : المنهج الوصفي .

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية و تمثلت في 60 ممرضا و 25 ممرضة.

أداة البحث : تم الاعتماد على استبيان في جمع المعلومات من أجل ضبط الاسس العلمية للاستمارة .

أهم النتائج : جل ممرضي الصحة العمومية يمارسون النشاط الترويحي الرياضي بشكل مستمر إلى حد ما كما أن لممارسة النشاط الترويحي بشكل مستمر له انعكاس إيجابي كبير على مستوى الاداء المهني مما يعبر عن نتيجة ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .

11.1.7. دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019

بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات المهنية عند الأطباء

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوطات المهنية عند الطبيب و معرفة أهم الضغوطات المهنية

التي يعاني منها الأطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات .

المنهج : الوصفي التحليلي في معالجة البيانات الإحصائية .

## التعريف بالبحث

عينة البحث : كانت عينة البحث عبارة عن 50 طبيباً من أصل 74 طبيب يزاول نشاطه المهني بهذه المؤسسة حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، و الغير الممارسين .  
أداة البحث : تم توزيع استبيان عليهم لملائمته و متطلبات البحث .  
أهم نتائج الدراسة :

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب .  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

### 12.1.7. دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020

بعنوان : دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .

هدف البحث : معرفة الضغوطات النفسية في مركز الحماية المدنية في ولاية سعيدة و كذا إبراز دور النشاط الرياضي الترويحي في تخطي مختلف العقبات النفسية .  
المنهج : تبنت الدراسة المنهج الوصفي .

عينة البحث : كانت عينة البحث عبارة عن مجموعة أعوان الحماية المدنية وعددهم 25 فرد.

أداة البحث : تم استخدام استبيان موجه لأعوان الحماية المدنية .  
أهم النتائج : الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و إن النشاط الرياضي الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية .

13.1.7.دراسة (مزيط ياسين 2021 ) بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض الضغوطات النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي.

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

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي في الدراسة .

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

أداة البحث : استبيان .

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

### 2.2. التعليق على الدراسات:

نظار لتعدد المتغيرات المتضمنة ببحث و المتمثلة في الضغوطات النفسية و النشاط الرياضي الترويحي وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيح للطالبة الباحثة من إطلاع و دراسة , و إن قلت خاصة في ما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وفي الأخير التوصل إلى ما يلي

#### 1.2.2. من حيث المنهج:

لاحظت الطالبة الباحثة من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث مثل دراسة بوزيدي منير 2006 ، دراسة عبد العظيم المصدر .باسم علي ابوكويك 2007 ، دراسة (مها صبري حسن ، 2008 ) ، دراسة (علا محمود حمايدة، 2011) ، دراسة بن لزرق إبراهيم 2012 ، دراسة (مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013 ) ، دراسة بوعزيز محمد 2017 ، دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 ، دراسة عامر مصر الدين و علاوية محمد 2018 ، دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020 ، دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2019 ، دراسة (مزيلط ياسين 2021 )

#### 2.2.2. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و جنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر ب 400 فرد مثل دراسة (علا محمود حمايدة، 2011) ومنها ما قدرت ب من 30 إلى 90 فرد مثل دراسة تقيف جمال و قوراري بن علي و دراسة بن لزرق إبراهيم 2012 دراسة بوعزيز محمد 2017 ، دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 و أما من ناحية الجنس فمنهم ذكور و منهم إناث كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعها إلى الطريقة القصدية .

### 3.2.2. من حيث الأدوات:

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من استبيان كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث إلى المقاييس والاستبيانات و نجدها في كل الدراسات .

### 4.2.2. المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اکتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة .  
اما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتي u لعينتين مستقلتين .  
و اختبار ت تستيودنت لعينتين مستقلتين.

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss23 في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة .

### 5.2.2. من حيث النتائج:

أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح ما بين المتوسط و المرتفع.  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية .  
الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات .  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين  
ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لدى كبار السن .

أن أساتذة التعليم الثانوي - الممثلين في عينة الدراسة - يعانون من ضغط نفسي نظرا لتظافر عدة عوامل ساهمت في ذلك من هذا ظروف العمل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسون و غير الممارسون للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير الممارسون. النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و إن النشاط الرياضي الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية .

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي .

### 3.2. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالبة الباحثة بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها مايلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ(80) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي وعددهم ( 40 ) من الأساتذة و

## التعريف بالبحث

مجموعة الغير ممارسين لأي نشاط رياضي و عددهم (40) لإجراء الدراسة الأساسية . .

- اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي مثلما استخدمت كل الدراسات الدراسة المشابهة التي استخدمت المنهج الوصفي .

- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات، وهذا ما توافق واشترك معه الطالبة الباحثة الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .



الباب الأول :  
الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالبة هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي، مفهومها و أهمية الترويح الرياضي وأهدافه. أما في الفصل الثاني فقد تطرقتا إلى مفهوم الضغوطات النفسية و مصادرها و أنواعها .

# الفصل الاول الترويج و الترويج الرياضي .

تمهيد

1. مفهوم الترويج

1.1. تعريف الترويج

2.1. انواع الترويج

3.1. أنواع الترويج

1.7.3.1. الألعاب الصغيرة الترويحية

2.7.3.1. الألعاب الرياضية الكبيرة

3.7.3.1. الرياضة المائية

4.1. الهدف من الترويج

4.1. أهمية الترويج:

5.1. علاقة الترويج ببعض المجالات الاخرى

6.1. الترويج الرياضي

1.6.1. أنشطة الترويج الرياضي

7.1. مميزات النشاط الترويحي الرياضي

8.1. خصائص الترويج

9.1. نظريات الترويج

خلاصة

## تمهيد:

ان الحاجة للترويح عن النفس حاجة انسانية ولها أهميتها وعادة ما نجد أننا نضع الترويح في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الاهمية شيء ، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد ، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة للمجتمع . فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز بالصحة والالتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط الرياضي الترويحي يهدف الى السعادة التي ينشدها كل فرد ، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر اشراقا وأكثر بهجة.

## 1. مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بالانجليزية (recreation) يعني التجديد والخلق والابتكار فالمقطع الأول من المصطلح (re) يعني إعادة بناء وجزء منه "Creation" يعني الخلق وبصفة عامة قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدود له ولذا سوف نتناول عرضا لأهم آراء المهتمين لدراسة مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذا سوف نتناول عرضا لأهم آراء المتمتمين لدراسة مفهوم الترويح وفقا لاتجاهات المعاصرة في المجالين التربوي والاجتماعي.

بذكر كمال درويش ومحمد الحمامي (1997) عن بلتر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية.

وعن الحمامي وعائدة عبد العزيز (1998) عرفت دي درازيا De Djerrazia بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء والعمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

وكذلك عرفته تهاني عبد السلام (2001) على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون للفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

ويرى رمني ROMNY أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

ويرى كراوس kraws أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

وعرفه كراوس وباتس Bates بأنه نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ بدافع شخصي.

ويرى كارلسون Carlson أن الترويح هو الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع يشترك فيه بمحض إرادته ومن خلاله يحل على إشباع فوري.

ويغرفه بوز Bos على انه المجهوذ والمتعة التي يستمتع بها الفرد نتيجة لممارسته أي نوع من الأنشطة الترويحية تعود على الفرد بالنفع.

في حين يرى أحمد محمد الفاضل أن الترويح، بشكل عام هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات ايجابية تساعدهم على تجديد الروح و استعادة (Liseur Experiences) أثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على أنه " يشمل جميع الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقا لإرادة الفرد وذلك لغرض اكتساب العديد من (intrinsic motivation) داخلية قيم الشخص وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (extrinsic motivation). "خارجية. (عبد العزيز، 2013، ص.12-13).

وتعتبر الطالبة الباحثة أن الترويح هو نشاط اختياري يحدث في وقت فراغ ويسهم في تنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية ، الانفعالية والاجتماعية وثقافية وذلك حسب نوع النشاط المختار.(فاضل،2007).

من خلال المفاهيم التي وردت على لسان العديد من الباحثين ستطيع الطالبة أن تستنتج أن النشاط الترويحي يعتمد في ممارسته أساسا على قدرة الفرد وإشباع حاجته و دوافعه سواء كانت دوافع سعادة شخصية أو اكتساب لياقة بدنية وصحية أو تحقيق أهداف ثقافية واجتماعية، لذا يمنح الترويح فرصة هامة للأساتذة للمشاركة الاجتماعية والصحية والتعاونية مع الآخرين.

### 1.1. تعريف الترويح :

ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويساهم في بناء الفرد وتتميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهيين:

أ- الاتجاه الأول: يعرف الترويح على انه ممارسة نشاط اختياري وقت الفراغ يستهدف التحرير من الاعياء ويحقق الانعاش والتجديد.

ب-الاتجاه الثاني: يعرف على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية.

### 2.1.انواع الترويح: (حسن محمود ، 2000 ، ص120-121).

من علماء النفس والباحثون الذين ينتمون الى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على نشاط الترويحية المبدعة كرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث "رتيلتز" والذي قسم الأنشطة الترويحية الى :

3.1. أنواع الترويح : لقد تعددت مجالات الترويحية و منها ما يلي:

1.3.1. الترويح الثقافي : يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية و تفتحها، و ضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية و نذكر منها ما يلي:  
القراءة.

ب- الكتابة.

ج- المحاضرات و الندوات والمناظرات و حلقات البحث.

د- الراديو و التلفزيون.

2.3.1. الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية ، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال (عطيات خطاب، 1982 ، الصفحات 45-46) .

والإبداع و الابتكار و التدوق، وتعمل على إكسابه القدرات و المهارات، وتتمى المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية ويهتم الفرد غالبا بأكثر من الهوايات و التي شروطها أن تكون باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كوين" الهوايات بأنها الميول و الرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها دون اعتبار الكسب المادي.

3.3.1. الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو

تحسين المعاملات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية و الجلوس مع أفراد الأسرة وزيارة الأقارب و الأصدقاء.

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين أفراد الجماعات و توثيق العلاقات و الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح و السرور.

#### 4.3.1. الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء و بين أحضان الطبيعة و يعتبر من الأركان الهامة في الترويح ، حيث يساهم في إشباع ميول الفرد للمغامرة و التغيير و البحث عن المعرفة و التمتع بمجال الطبيعة و اكتساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة و يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية الخلوية إلى:

النزهات و الرحلات

التجوال و الترحال (السياسة الترويحية)

الصيد

المعسكرات

#### 5.3.1. الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني ، أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك و لتنشيط و نمو و تطور الشخصية وله قيمة وقائية و علاجية لا ينكرها الأطباء.



فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء.

### 6.3.1. الترويح التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد ، نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاق السينما و المسرح والإذاعة و الصحف و التلفزيون و غيرها من المؤسسات الترويحية التجارية، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في مجتمعات الاشتراكية.

وتعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها و مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة و تستغلها لصالح الشعب وليس لأصحاب رأس المال (عطيات خطاب، 1982 ، الصفحات 64-65-66).

### 7.3.1. الترويح الرياضي:

يعتبر من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة لشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية ، إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية ، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

**1.7.3.1. الألعاب الصغيرة الترويحية:** هي عبارة عن مجموعة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور و المرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

**2.7.3.1. الألعاب الرياضية الكبيرة :** وهي الأنشطة الحركية و التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة: ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية ، تمارس طوال العام (ابراهيم رحمة ، 1998 ، صفحة 09) .

**3.7.3.1.الرياضة المائية :** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف اليخوت و الزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

ويتضح للطالبة الباحثة مما تقدم أن تصنيف الأنشطة الترويحية، يتصف بالمرونة ، التنوع ويميل الباحث إلى (تصنيف عطيات خطاب 1990 ) لكونه شاملا، وواضحا ومنطلقا من أساس موضوعي لا يفرق فيه بين نشاط ترويحي وآخر من حيث الأهمية فالأنشطة الترويحية جميعا يفترض أن تؤدي وظائف تربية متكاملة تسهم في بناء شخصية الفرد بطريقة شاملة

#### **4.1.الهدف من الترويح:**

بعض العلماء يرون أن الترويح لا يهدف لأي غرض سوى الترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور،أي الرضا والسعادة ومثل هذه النظرة للترويح تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء نظرة ضيقة حيث أنها تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد وتمهل باقي الأهداف الأخرى، فالأنشطة الترويحية المتعددة والمتنوعة ولكل منها أهدافها و أغراضها التي تسهم في بناء الفرد وتتميته.

فمثلا تذكر تهاني عبد السلام (2001) أن المحور والأساسي للترويح هو السعادة إلا هناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء، الإنجاز، الابتكار وكذلك الإبداع على جانب بعض القدرات البدنية والعقلية والعاطفية وسوف نتعرض لهدف كل نوع من الأنواع الأنشطة الترويحية في وقت لاحق .

### 5.1. علاقة الترويح ببعض المجالات الأخرى :

#### 1.5.1. الترويح والتربية:

قد يؤكد البعض أن الترويح هو ذلك الجانب من الحياة التي تختص به التربية فالتوجيه والارشاد والتعلم والسيطرة تتناسب أعداد الافراد والدراسة أو الدراسة، أنا جوهر الترويح فهو التحرير والخلص من كل سيطرة والتخليق في دنيا الحرية وتقرير الفرد لمصيره بنفسه .

ومثل هذا التفكير يجانب الصواب، فالترويح ليس عطلة من الحياة إذ من الحياة أن يمارسه الفرد في الترويح أثناء وقت الفراغ يؤثر بدرجة كبيرة على شخصيته وهناك أسباب متعددة للاستخدام، ويختار بين البدائل المتعددة وكل اختيار لنشاط وقت الفراغ ما، ما هو إلا اختيار ترويبي يسهم في بناء الفرد وتنميته فالتربية لوقت الفراغ ذات أهمية بالغة في نمو الشخصية وليس من الصواب أن نعتبر الترويح اهتماما ترويبيا ثانويا.

وقديما كانت النظرة السائدة لمنهاج الدراسة التي تمثل في معارف و معلومات التي تقدمها المدرسة إلى التلاميذ والتي تقدرها المقررات الدراسية التي يدرسها التلاميذ داخل الفصل، أما النواحي الأخرى كالنشاط الرياضي والاجتماعي أو الفني أو الهوايات المختلفة التي يمارسها التلاميذ فكان ينظر إليها على إنها نشاط غير هام وعلى أنها لون من ألوان اللهو أو اللعب وينبغي أن تحتل مكانا خارج المنهج الدراسي.

وعلى ذلك أصبحت الأنشطة الترويحية المختلفة التي تهيؤها المدرسة لتلميذها في وقت الفراغ سواء داخل المدرسة أو آخارها ،وأصبحت تشكل من المواد الدراسية النظرية مجموعة من الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ في المواقف المعينة وبأساليب متعددة لتحقيق أهداف التربية و تعليمها عن طريقها (أمين الخوالي ،2001ص 156).

### 2.5.1. الترويح والرياضة:

هناك علاقات وثيقة بين الترويح والرياضة، فالرياضة نشاط اختياري ممتع مثلما في ذلك مثل الترويح ،إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل يتعداه ليشمل العديد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها إذ أن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز بأهميتها البالغة في التنمية الشاملة ومن هنا اختلط الأمر على الكثيرين أن الترويح والرياضة اسمين لشيء أو عملة واحدة.

« ومن ناحية أخرى فإن إدخال عامل الترويح على الرياضة قداسهم في تغيير أساليب وطرق التربية الرياضية، فعلى سبيل المثال زاد اهتمام بالأنشطة التربوية بعامل المرح والسرور مثل الألعاب الصغيرة والسباقات وغيرها. بعد أن كان الاهتمام مركزا على تمرينات البدنية الشكلية هذا بالإضافة إلى ان الترويح قد أسهم النشاط الرياضي خارج المدرسة إلى درجة كبيرة، ومن العلاقات الهامة بين الترويح والرياضة أن خريجي كليات التربية الرياضية يعتبرون من أقدم المؤهلين بحكم دراستهم على القيام بالرياضة والإشراف في المجال الرياضي.»(أمين الخوالي ،2001: 156).

### 3.5.1. الترويح والصحة النفسية:

يعتبر من العوامل الهامة للصحة النفسية وعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه آلة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع ومن أهداف الأساسية للترويح أنه يسهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية عن طريق:

- اكتساب الشعور أو الاحساس الذاتي بالسعادة والأمان.
- التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- اشباع بعض الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب.
- وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الامراض النفسية بل أيضاً في علاجها..(عطيات محمد الخطاب 1982: 28).

#### 4.5.1. الترويح والخدمات الاجتماعية:

يرى البعض أن الترويح نظام اجتماعي اساسي، له أهدافه الاجتماعية التي يحددها المجتمع له ولا يقتصر فقط على الصيغة الذاتية أي أن للترويح فائدته الاجتماعية والفردية في أن واحد

وهناك علاقة وثيقة بين الترويح والخدمة الاجتماعية تتمثل في أن الترويح يستخدم طريقة العمل مع الجماعات أو الخدمة الجماعية، من حيث أنها أسلوب وطريقة عمل تتمثل في وجود رائد موجه يعمل مع الجماعة لمساعدتها بالأسلوب الديمقراطي لتنمية أفرادها عن طريق برامج تتفق مع قدرات الأفراد وحاجتهم.

«وبالرغم من أن المجتمعات الاشتراكية لا تعترف بالخدمة الاجتماعية طبقاً للمفهوم الغربي ولكنها تستخدم ما يسمى بالرعاية الاجتماعية التي تختلف فلسفة مضمونها عن الخدمة الاجتماعية، والمجتمعات الاشتراكية الأساسية، وليس معنى أن المجتمع الاشتراكي يلغي الخدمات الاجتماعية ولكنه يحول فلسفتها و أساليبها لتنسق مع البناء الاشتراكي ويطورها لتصبح رعاية اجتماعية غير شرعية.»

#### 6.1. الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية

والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشط التي تشمل على الرياضات والألعاب  
(maresca et autres.2004p71)

### 1.6.1. أنشطة الترويح الرياضي:

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات وبذلك نجد أن الاشتراك في المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري السن، الجنس، الحالة البدنية والحالة الصحية للفرد.

ووفقا لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson جانيت ماكلين، Janet Maclean تيودور ديب Theodore Deppe وجيمس بيترسون James Peterson فإنه تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

• الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط.

• الألعاب والرياضات الفردية.

• الألعاب أو الرياضات الجماعية (الزوجية).

• الألعاب أو رياضات الفرق.

وعليه ترى الطالبة الباحثة أن الأنشطة الرياضية الترويحية متعددة و متنوعة، لذلك تتناسب مع جميع ميول ورغبات الفرد المشترك أو الممارس لذا تعتبر ذات تأثيرا مباشرا على جميع النواحي (العقلية النفسية والاجتماعية) وفق لون ونوع النشاط.

### 7.1. مميزات النشاط الترويحي الرياضي :

للنشاط الترويحي فعل وأثر على الإنسان مهما كان سنه فخبراته ممتعة، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول أنه يشكل الإنسان ويعيد

تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية  
العديدة

-المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الاتقان في الاداء  
-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع المستوى للحياة والجد والمقاومة للتعب  
-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والاحساس  
بالراحة

-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الاجهزة المختلفة كالجهاز الدوري  
التنفسي.

-يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة ( بن قلاوز . 2012 )  
**8.1. خصائص الترويح :**

لقد اتفق جميع علماء الاجتماع و التربية و علم النفس على أن الترويح يساعد  
في تربية الفرد و تكامل شخصيته، حيث أكد فيلسوف التربية "جون ديوي" على أن  
اللعبة هو اتجاه فكري يمكن الحصول عليه في ظرف ما.  
يمارس الترويح في وقت الفراغ حتى لا يسود الاعتقاد أن عمل الفرد الذي يحبه و  
يستريح إليه ما هو إلا ترويح.  
يمارس الترويح بحرية تخضع لتقاليد المجتمع وعاداته والنوع الثقافي السائد في مجتمع  
الفرد.

يمارس الترويح بهدف بناء الفرد وتنميته حتى لا يصبح الترويح هدفاً.

### 9.1. نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه  
والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة ، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما

جاء في التعاريف السابقة ،خاصة تلك التي قدمها " سيجموند فريد " Segmund " Freud وكارل جروس " Karl Gros " هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

### 1.9.1. نظريات التلخيص:

قد نادى بها "تسانلي هول" وتقول هذه النظرية أن الكائن الحي يتطور في لعبه تطور يشابه التطور الذي مر به أجداده منذ بدء خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد إنسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة والوحوش الى عهد الجماعات البدائية الغير منتظمة التي يغلب عليها طابع الأنانية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون . (صدام احمد ،1997،ص14-15)

2.9.1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال تختزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة، بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب تنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات تعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد و خطاب ،1994،ص56-57)



ومن جهة ثانية فان اللعب يخلص الفرد من تعب المت اركم على جسده، ومن تأثيراتها العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي ومواقفه مع البيئة التي يعيش فيها (sera,1982,p163)

### 3.9.1. نظرية الترويح:

يؤكد "جستي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء، في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب من الفرد، وخاصة العامل النفسي، ولهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة، والمناطق الضيقة ومزعجاتها (درويش كمال، 1990، ص229).

### 4.9.1. نظرية الإعادة للحياة:

يرى "كارل جروس" Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء حياة البالغين ،وهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبري ، حيث يقول إن الطفل في لعبة يعد نفسه للحياة المستقبلية ،فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ،والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة (بن وغان ،2018، ص33)

ويرى الطالب من خلال النظريات المفسرة للترويح أن نظريات فسرت اللعب على أسس نفسية وفيزيولوجية من أبرزها نظرية الطاقة الفائضة ونرى هناك قواسم مشتركة بين نظرية الطاقة الفائضة ونظرية الاسترخاء رغم تضاربهما الظاهري فكلتا النظريتين

تعتبر اللعب نوعا من النشاط الهادف وأن اللعب عامل للحفاظ على الصحة وهو أسلوب للترفيه والتسلية، أما نظرية الإعداد للحياة فإن هذه النظرية اعتمدت على التخيل الرمزي من خلال التصور العقلي لما سوف يكون عليه الطفل في المستقبل لكن تجسيد هذا الطموح والتخيل على أرض الواقع يحتاج إلى تجارب وتدعيم الرصيد الفكري والعلمي والتعليم والتربية للطفل لبناء مستقبله.

#### خلاصة :

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترويح الرياضي فان الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والافكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا ان الترويح الرياضي بكل اشكاله سواءا تعلق الامر بممارسة الرياضات الفردية او الجماعية او حتى التنزه في الحدائق العامة والمنتجعات من اجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال اغلب الدراسات الاكاديمية التي اكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية .

## الفصل الثاني : الضغوطات النفسية

تمهيد :

- 1.2. الضغوطات النفسية
- 2.2. المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية
- 3.2. خصائص الضغوط النفسية
- 4.2. مصادر الضغوط النفسية
- 5.2. أعارض الضغوطات النفسية
- 6.2. أنواع الضغوطات النفسية
- 7.2. مصادر الضغوط لدى المدرسين
- 8.2. عناصر الضغوط النفسية
- 9.2. مراحل الضغط النفسي
- 10.2. الآثار المترتبة من الضغوطات النفسية
- 11.2. تعريف الأستاذ/المدرس اصطلاحا
  - 1.11.2. دور الأستاذ /المدرس
  - 2.11.2. تعريف أستاذ التعليم المتوسط
  - 3.11.2. الأستاذ - والضغوطات النفسية

خاتمة

## تمهيد :

إن الضغوط النفسية من المواضيع التي كثر الحديث عنها لما لها من تأثير مختلف في حياة الإنسان ومستويات أداءه واستقراره النفسي لاسيما أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المرء وحسب شدتها تدخل في ما يسمى (بالأحداث الضاغطة) التي تدفعه إلى استجابات يكون البعض منها بعيدا عن السواء، وهاته الظاهرة المعقدة خصصت لها الكثير من الدراسات والبحوث المطولة ومجالات علمية محددة لتناول موضوع الضغوط حيث اتجه الباحثون وعلماء النفس لتفسير الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل اتجاه ينطلق من أساس محدد وواضح، فالبعض يفسرها تفسيراً بيولوجياً بحتاً والبعض الآخر سيكولوجياً سلوكياً و آخر معرفياً وغيرها من المقاربات التي اجتهدت في تفسير الضغوط التي يصعب عرضها في هذا المقال المختصر عن أهم المقاربات المفسرة للضغوط النفسية ، و سوف نتناول في فصلنا هذا مجموعة من العناوين الخاصة بموضوع الضغوط النفسية .

## 1.2. الضغوط النفسية :

أشار هانز سيللي و هو من أوائل الأطباء الذين بحثوا في هذا الموضوع وهو رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياء العلمية بأن الضغوط النفسية هي استجابة غير محددة للجسم اتجاه وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة ( الغرير أبو أسعد ، 2009 ، 24-25 ) يعرفها أبو حميدان و الغزاوي : هي استجابة تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها ، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة و تحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد (عبيد 2008، 20) . يعرف " عزت عبد الحميد " 1996 أن ضغوط العمل لدى المدرس بانها إدراك المدرس أن متطلبات العمل تقوف قدراته و إمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل و

غياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس ، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة ، من جانب رؤسائه و عدم استخدامه مهاراته و خبراته في التدريس ( طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، 216).

## 2.2. المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

إن المطلع على تاريخ الضغوط النفسية يجد العديد من الدراسات والتجارب التي ساهمت في ولادة اتجاهات متعددة اتخذت بدورها منحنيات متشعبة في دراستها وتناولها لمفهوم الضغوط النفسية ونذكر بخاصة إسهامات العلماء الفيزيولوجيين والأطباء كأمثال هانز، والتر كانون وغيرهم من الباحثين الذين ساهموا مساهمة فعالة في دراسة الضغوط وتأثيرها وهذا ما سيتم الاطلاع عليه في هذا العنصر من خلال التعرف على أهم الاتجاهات النظرية التي فسرت ظاهرة الضغط النفسي.

### 1.2.2. أولاً : مقارنة التحليل النفسي:

يتميز تحليليون بين الشعور بالقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي تابع عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي "فرويد" بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة صراعات غير الشعورية داخل أفراد، وعلى الخصوص الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية ، وآلية التحكم ، وبما تصدم بالأنا و الأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام ديدات الآخرين، على نقيض من شخصياتهم أو قيمهم الاجتماعية ويذكر فريد أن "الليبيدوا" يصطدم بضغوط ، وهو مستعد من قبل الرقابة كما هو مسدود ملغي في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل لصراع بين القوى الكابتة والمكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى، عندما يتم التحول بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية.

وطبقا لنظرية التحليلية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعددا، وهؤلاء الناس يرون حوادث حيا م كمسببات للضغط، واعتبر "فرويد" الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس، أو الوعي والذكريات التي يج الخجل والذنب والاكئاب وتعتبر عوامل للضغط، كما يعتبرها فريد غالبا أ ا تكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف تتم فقي الطفولة، وان الكبح نادرا ما يكون ناجحا كليا والذين يعانون منه تبرر لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والقرحة والقولون العصبي حسب ما أشارت إليه دراسة " أبوا نانوا وسنجر .

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين القوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطم النزعات الغريزية بالتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات نظرية وتطورها لخبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية والسلوك المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة الضغوط الحياتية المختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج (الرشيدي 1999، 07-04).

## 2.2.2. ثانياً /المقاربة الفيزيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعتبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط بحيث ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة ودور الجهاز العصبي والجهاز الغدي في الاستجابة ومن أهم رواد هذا النموذج كانون (W.Cannon) وهانز سيلبي (Hans Selye).

فقد اتجه "كانون" في تفسيره للضغوط بنموذجه الذي أطلق عليه نموذج المواجهة والهرب وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها، فاستخدم "كانون" كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب إذ وصف البشر والحيوانات بأمر واقعون تحت الضغوط، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين.

كما بين "كانون" في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب أو الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم. (ليندا، 2009، 25)

ولقد شبه "كانون" الضغط النفسي بعملية "الكروالفر" والتي هي مجموعة من التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث في الجسم، تهيأ للرد على المواقف الخطرة، وتتضمن عدة تغيرات منها زيادة في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل التنفس إضافة إلى هذا أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط.

إذن رد فعل الجسم لمتطلبات الضغوط يقود الجسم للاستجابة للتحديات التي يسببها الضغط إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفيز أو التوقف فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند نظرية "كانون" إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل الضاغطة. (شريف 2003، 35)

وقد كان "هانز سيلبي، Hans Seley" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سيلبي "Seley" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان و الحياة . (فرماوي 1999، 26)

وقد عرف "هانز سيلبي H.Seley" الضغط بأنه الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، و يعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام . (عثمان 2001، 99)

### 3.2.2. الثالث: نموذج "سبيل برجر Spille Berger" :

تعتبر نظرية "سبيل برجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو



استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما القلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سبيل برجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز "سبيل برجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (العززي 2004، 35)

#### 4.2.2. رابعاً: المقاربة المعرفية لازاروس (Lazarus):

أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل بردود الفعل المقابلة للضغوط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية دف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقتزن بأعراض اكتئابية ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثّل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة الإدراك

الفرد على أنه مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به. (عثمان 2001، 99-100).

حيث يرى "الازاروس" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين:

#### عملية التقييم الأولي

يعني أن الفرد عند تعرضه لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه وأما إذا كان الموقف خطير ومهدد ويمثل تحدياً أو غير ذلك سواء كان التأثير إيجابياً أو سلبياً . (حسين 2006، 57)

#### عملية التقييم الثانوي

يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط.

#### إعادة التقييم

هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه ويعيد النظر في استجابة المواجهة . (PierrLoo 1999، 97)

#### 5.2.2. خامساً : نموذج بيرى Berry:

يرى "Berry (1998) أن نماذج النظرية السابقة هامة في تفسير الضغوط وتأثيرها على الفرد، وهي نمطية للفكر المرتبط بالضغوط وهي تعتبر مكملتها لبعضها:

فجميعها يشمل تفاعل بين الفرد والبيئة : إذ أن أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد على أ كذا، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه.

جميع النظريات تعرف الضغط على أنه ظاهرة فيزيولوجية، والاستجابة الفسيولوجية تعتمد على:

- ما إذا كان الفرد يدرك أو لا يدرك ظرف ما على أنه مهدد.
- طريقة المواجهة وهي خاصية فسيولوجية للفرد.
- المدى الذي تتعرض فيه أجهزته الفسيولوجية وأعضائه للخطر
- التعليم السابق للاستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل أن تؤثر على الاستجابة الفسيولوجية والضغط الخاص المرتبط بالمرض الذي ينتج عنه، وقد قدم بييري نموذجاً للضغوط وتأثيرها .

#### المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة

فهذا المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة الذي يحدد ما إذا كان حدثاً ضاغطاً سيحدث أم لا، وأن الاستجابة ترتبط بالحدث الضاغط عن طريق خط مزدوج ليؤكد على العلاقة بين هذه المفاهيم، فالحدث في الاستجابة الضاغطة يمكن أن ينتج عنها: المواجهة، المرض، أو الاضطراب السلوكي فتفاعل الفرد والبيئة: يحدد ما إذا كان الحدث الضاغط سيقع أم لا، وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية وتشمل الفرد ومتغيرات الشخصية والإدراك والتعلم الذي يحدث خلال الخبرة، وهذه المتغيرات مسؤولة عن الفروق الفردية في كيفية تقييم الناس للمواقف على مهددة أم لا، وترتبط الاستجابة الفسيولوجية بالحدث الضاغط بخط مزدوج لتأكيد على أن الاستجابة مرتبطة بالنتائج، وهذه النتائج يمكن أن تؤثر على صحة الفرد . (حسين

(2006، 90)

## 6.2.2. سادساً : نموذج كوبر Cooper:

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود ديد لحاجاته أو يشكل خطرا يهدد أهداف الفرد في الحياة فيشعر بحالة الضغط و يحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت في الضغوط لفترات طويلة فإا تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ،ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح بحيث اهتم في نمودجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي تواجهها الضغوط، حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف. (المعطي 2006، 53)

## 7.2.2. سابعاً : نظرية البناءات الشخصية لكيلى Kelly:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تسمح بفهم استجابة الفرد للضغط باعتباره مثير ،فقد سلطت الضوء على الطريقة التي يبني ويكون ا كل شخص معاني لخبراته، وتكييف نمط إدراكه للعالم من حوله بناء المحيط.

إن نظرية كيلى تعطي الأولوية القصوى للمعاني والمفاهيم الضمنية للتقييم المعرفي والذي يشمل تقييم الوضعية من جهة، والتقييمات المعرفية السابقة الناتجة عن خبرات الفرد من جهة أخرى.

وتعتبر كيلي أن البناء الشخصي هو الذي يسمح بإعطاء تفسير وإجراء مقارنات للوضعيات المختلفة على أساس التشابه والاختلاف، مما يسمح للفرد تطوير قدرته على الحدس والتوقع الناتج عن بناءات فكرية في سيرورة دائمة، هذا ما يجعلها مرنة خاضعة لتعديلات مستمرة بناء على النتائج المتحصل عليها . (يخلف 2001، 30)

### 3.2. خصائص الضغوط النفسية:

إن الضغوط ظاهرة معقدة وتعبّر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، نفسية، اقتصادية، واجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية التي تعطي ظاهرة الضغوط وحداً وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة. ومن هذه الخصائص مايلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.
- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً كمحفز فلقد أشار (سيللي) إلى أن الموت هو التحرك التام من الضغط.

بينما يرى (الرشيدى) أن من أهم خصائص الضغوط مايلي:

إن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وكذلك

تنشأ مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية، جسمية) ومن مثيرات نفسية (صراعات، إحباطات).

• إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.

• من الصفات التي تتصف ضغوط أنها ليست إستقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.

• الضغوط مؤثر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

• ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه قد تكون سببا للضغوط النفسية، كما قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.

• الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.

• الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر (فونتانا 1994، 353)

#### 4.2. مصادر الضغوط النفسية:

##### 1.4.2.1. مصادر خارجية للضغط النفسي:

1.1.4.2. الضغوط الاجتماعية: يعتبر المجتمع بكثرة الأفراد والالتزام بمعايير يعد التزاما للعرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات لذلك للمخلفات تصبح قوة ضاغطة على الفرد تسبب له أزمات يؤثر في تعامله وعلاقاته الاجتماعية.

2.1.4.2. الضغوط لاقتصادية: وتعد مهد الإنسان المسبب الأعظم في تشتيت مهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، أو الخسارة، أو فقدان العمل وكل هذا ينعكس على الحالة النفسية وينجم عن

ذلك عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة، و كذلك ارتفاع معدلات البطالة حسين (العظيم و حسين 2009، 37)

3.1.4.2. الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات النية الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية، التلوث، أشعة الشمس، الضوضاء، والزلازل.... (العظيم و حسين 2009، 39)

4.1.4.2. الضغوط السياسية: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والنقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمعات.

5.1.4.2. الضغوط الثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية الاجتماعية القائمة في المجتمع، وهذا فضلا عن مشاهدات شبكة الانترنت (العظيم و حسين 2009، 38)

6.1.4.2. الضغوط الانفعالية والنفسية: المخاوف المرضية، القلق، الاكتئاب...

7.1.4.2. الضغوط الكيميائية: كالاستخدام غير الجيد للعقاقير، الكحول، النيكوتين، الكافيين.... إلخ .

8.1.4.2. الضغوط الأكاديمية: كالتعديلات التي أدخلت على المناهج و المقررات .

## 5.2. أعراض الضغوط النفسية :

يتعرض الفرد في حياته اليومية و الحياتية إلى الكثير من الضغوط سواء على المستوى الشخصي و الأسري أو المهني أو الاجتماعي ، هذه الضغوط على تعددها و تنوعها تؤثر في الفرد سواء مباشرة أو على مدة من الزمن ، و كلما ازدادت الضغوط النفسية و طالت مدتها كلما ظهر على الإنسان الكثير من الأعراض نظرا لعدم تكيفه معها و استفاد طاقته و قدرته على تحمل مثل تلك الضغوط ، ومن الأعراض التي تظهر على الإنسان نتيجة لتعرضه للضغوط النفسية :

## 1.5.2. أعراض انفعالية : و تتمثل في :

- ✓ الاحتراق النفسي .
- ✓ الغضب .
- ✓ العدوانية .
- ✓ سرعة البكاء .
- ✓ نوبات اكتئاب .

## 2.5.2. أعراض معرفية : و تتمثل في :

- التفكير الغير عقلائي .
- إصدار احكام غير صائبة .
- صعوبة في التركيز .
- النسيان المتكرر .
- التردد في اتخاذ القرارات .

## 3.5.2. أعراض سلوكية : و تتمثل في :

- عدم الثقة في الآخرين .
- الإفراط في التدخين .
- قضم الاظافر .
- ارتفاع الصوت عند التحدث .
- تناول الطعام بشكل غير منظم . (السيد 2021، 221)

## 4.5.2. أعراض فيسيولوجية : تتمثل في :

- ❖ آلام الظهر .
- ❖ سرعة خفقان القلب .



- ❖ ارتفاع الضغط .
- ❖ تتميل الأطراف .
- ❖ الصداع .
- ❖ اضطرابات النوم و اضطرابات في الشهية .
- ❖ الدوار و التعرق . (العامرية 2004 ، 32)

## 6.2. أنواع الضغوط النفسية :

حاول لباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع و ذلك حسب معايير تصنيف معينة ،  
فظهرت نماذج و تصنيفات عدة :

### 1.6.2. تصنيف سيلاي : حيث ميز سيلاي بين نوعين من الضغوط و هما :

ضغط إيجابي : و هذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو أداء أفضل و يساعده على  
الإبداع و تنمية الثقة بالنفس .

ضغط سلبي : و هو الصورة المدمرة للضغوط ، و يؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف  
الكائن . ( محمد حسن محمد حمدات ، 2007 ، ص 167 ) حيث تؤثر حالته

الجسدية و النفسية . ( ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، 2008 ، ص 33 )

بالإضافة إلى هذه التصنيفات هناك تصنيفات أخرى أهمها :

حسب معيار السبب :

الضغوط الأسرية ( التنافر الأسري ، الانفصال ، وفاة ، فقر .. )

ضغوط النقص ( نقص الممتلكات ، نقص الأصدقاء .... )

ضغوط العدوان ( سوء المعاملة من العائلة ، من الأقران و الأصدقاء ... )

ضغوط السيطرة ( التأديب ، العقاب القاسي ... ) ( عمر وصفي عقيلي ، 2005

ص595)

من حيث الشدة : صنفها بابكوك إلى ثلاثة أنواع و هي :

ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية ، كالعصاب و هذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق .

ضغط ذو أصل خارجي : أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها و تخطيطها ليحضر بالراحة و الرضا .

ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع : فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية . ( لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتحة ، 2006 ، 15-16 ) .

من حيث الفترة الزمنية : التي تستغرقها الشدة أو التوتر و مدى التأثير على صحة الإنسان النفسية البدنية و يقسمها جانس إلى :

ضغوط بسيطة :

ضغوط متوسطة

ضغوط مضاعفة (عثمان مريم ، 61،2010)

## 7.2. مصادر الضغوط لدى المدرسين:

تتبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم انها ، فهي تتعلق بشروط عمله و موقفه منه ، وموقف الآخرين وفرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين وحدود دخله ، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ، اصف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة ، ومع مستويات معرفية متفاوتة ، ومشكلات تعود إلى إعمار دون عمره، و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة ، ويعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع ، ويجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي وخلق أشكال جديدة من العادات . ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفاتها ومسبباتها بين الباحثين لاختلاف

توجهاتهم النظرية ، لكن هناك محاور تشترك فيها . ولقد توصل الباحث " بالاش " من خلال نتائج دراسته التي أجريت على 392مدرسا إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يوجهها المدرس وهي:

ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس .

ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ

ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي.

واستنادا إلى دراسة " لوازال جون(1992) في كندا توصل الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية للضغوط المهنية للطور الابتدائي و المتوسط ، وتتمثل هذه المصادر في . عبء الفصل .. الإمكانات المادية .. الوقت . . العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ . . الحاجة إلى الاعتراف المهني.

كما توصلت دراسة " باهي سلامة" (2007) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي:

. مصدر ضغوط أعباء المهنة.

. مصدر ضغط السياسة التعليمية.

. مصدر ضغط المكانة الاقتصادية. (شارف خوجة، 2011، الصفحات 57-58)

## 8.2. عناصر الضغوط النفسية :

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط و التي حددها " سيزلاقي " و " والاس " في ثلاث عناصر أساسية هي : المثير ، الاستجابة ، والتفاعل . (أندرو سيزلاقي ، 1991 ، صفحة 180)

أولاً :عنصر المثير : يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد.

ثانياً:عنصر الاستجابة: يمثل هذا العنصر ردود الفعل الفيزيولوجية و النفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق و التوتر و الإحباط وغيرها.

ثالثاً: عنصر التفاعل : وهو التفاعل بين العوامل المثيرة والعوامل المستجيبة، وان هذا التفاعل من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية من العمل و المشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات.(صلاح الدين ، 2004 ، صفحة 317)

## 9.2.مراحل الضغط النفسي :

يعتبر هانس سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية، حيث قدم نموذجاً من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم: " متلازمة التكيف العام " و يرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل:

مرحلة الإنذار : " التحذير " وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم "فراز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس ، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب . (محمد أحمد النابلسي ، 1991 ، صفحة 285)

مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة ، وفيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر ، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات

المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة ، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على موقف بأحكام. . (أندرو سيزلاقي ، 1991، صفحة 181)

مرحلة الإنهاك: وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية ، مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي ، فعندما تتهار المقاومة يحل الإرهاق و الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل : القرحة المعدية ، الصداع ، ارتفاع ضغط الدم ، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد و المنظمة على السواء . ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أداؤه. (الهاشمي لوكيا، 2002، ص 11)

## 10.2. الآثار المترتبة من الضغوطات النفسية :

الآثار المعرفية : تظهر من خلال تناقص مدى الانتباه ، ازدياد اضطراب القدرة ، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى ، صعوبة التنبؤ بالاستجابات ، زيادة معدل الأخطاء مما يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل الأمد ، غلبة الاضطرابات الفكرية و الوهم.

الآثار الانفعالية : تظهر من خلال ازدياد التوتر الفيسيولوجي و النفسي ، زيادة الوسواس، تغير سمات الشخصية ، زيادة المشكلات الصحية ، ظهور الاكتئاب و العجز ، انخفاض الشعور بتأكيد الذات. (زريبي 2014)

الآثار السلوكية : تتمثل في انخفاض الأداء و القيام باستجابة سلوكية غير مرغوبة ، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته ، اضطراب النوم و إهمال النظر و الصحة ، عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الإلقاء بها على عاتق الآخرين .

الآثار الفسيولوجية : تتمثل في اضطرابات الدورة الدموية ، زيادة إفراز الغدة الدرقية ، زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ، اضطرابات المعدة و الأمعاء ، ارتعاش الأطراف. (آمنة اشتيوي 2018، 31)

كما يذكر باتيل أن الأعراض الجسمية للضغوط تتضمن ما يلي :

التوتر العضلي .

التنفس غير المنتظم.

تعرق اليدين.

برودة الأطراف.

جفاف الفم.

نوبات الدوار.

خفقان القلب السريع.

ارتعاش اليدين.

## 11.2. تعريف الأستاذ/المدرس اصطلاحاً:

يعرف فيليب جاكسون " Philip Jackson " الأستاذ على أنه صانع القرار يفهم طلبته وبتفهمهم، قادار على إعادة صياغة المادة الدراسية، ويشكلها بشكل يسهل على الطلبة استيعابها، ويعرف ماذا يعمل ومتى يعمل. فالأستاذ ليس مجرد شخص مهني يملك معرفة معينة، ونوعاً من المهام لكي يؤدي بها وظيفته، وإنما عليه فوق ذلك أن يمتلك الشجاعة اللازمة للقيام بأعمال البحث والتنقيب وعنده الجرأة اللازمة على تحري الحقيقة والبحث عنها والكشف عن المجهول.

ويقول كومبلس ارتور 1972 « Comblais Arthur » إن الأستاذ الجيد هو أولاً وأخيراً شخص فريد من نوعه وشخصيته متميزة عن غيرها. أما David Berlin فيرى " أن الأستاذ رجل إجرائي لأنه ينجز عدة أعمال إجرائية في الصف كل يوم. ويخطط وينظم ويرشد ويوجه وله قدرة توطيد العلاقة بينه وبين الطلبة الذين يتعاملون معه، فإذا كانت العلاقة جيدة انعكس ذلك على نشاط الطلبة، وإذا كان العكس مال نشاطهم نحو الفتور. هناك من عرفه: بأنه جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية إلى أبناء المجتمع ويتم ذلك ضمن المدرسة (ابراهيم، 1973، ص583) ويعرف الطالب الأستاذ/المدرس على أنه هو الذي يقوم بتدريس المواد الدراسية واعداد المواطن الصالح وبتكوين الأجيال.

## 1.11.2 دور الأستاذ /المدرس:

يعد الأستاذ عنصراً هاماً من عناصر العملية التربوية إذ انه يعمل مع الطلبة لفترة طويلة ويستطيع خلالها ملاحظة تصرفهم وسلوكهم ولهذا يأتي دوره معهم على النحو التالي: - إيجاد جو اجتماعي سليم في الصف والمدرسة تسوده المحبة والتعاون.

- احت ارم شخصية الطالب ومبادئه وأفكاره.
- الاتزان الانفعالي في مواقف التعليمية.
- رعاية الفروق الفردية بين الطلبة بحيث يعامل كل طالب حسب قدرته وامكانيته.

- اعتماد الأسلوب العلمي في حل المشكلات التعليمية.
- استخدام الوسائل الإيضاحية المتنوعة عند تقديم المادة.
- التعرف إلى حاجات الطلبة ومشكلاتهم.
- إثارة دافع التحصيل لدى الطلبة بحيث يساعدهم على اكتشاف قدراتهم وامكانياتهم.
- دراسة مشكلات الطلبة أفراداً وجماعات واكتشاف حالات سوء التوافق المبكرة لديهم واحالتها للمرشد التربوي (سعيد عبد العزيز، 2004، ص254)

### 2.11.2. تعريف أستاذ التعليم المتوسط:

هو الشخص المكلف بأداء مهنة التدريس بمقتضى مرسوم أو وثائق يعمل بها، وذلك من أجل النهوض بجيل متقدم ومتطور ومتعلم. كما أن للأستاذ تأثير كبير على التلاميذ، إذ أنه يؤثر في دافعية المتعلم نحو التعليم وميوله ورغباته وتوجيهه نحو بناء تعليمات جديدة وتغيير من بعض الأفكار غير الملائمة عنده مع أفكار ومعلومات أخرى أكثر علمية تتماشى وتحديات العصر الذي نعيشه ومواكبة لمختلف التطورات الحاصلة ، خصوصا في ما يخص التعامل مع الوسائل التعليمية الحديثة وكيفية توظيفها والتي بدورها تحتاج إلى إشراف بتوجيه من المشرف التربوي الذي هو حلقة وصل بين الوزارة الوصية والمعلم والتلميذ حتى يكون التدريس بشكل فعال ونوعي بك (اروي الميلود، 2012، ص52)

### 3.11.2. الأستاذ - والضغوطات النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق ، هو شعور الفرد بعدم

الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس ليا، وتعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيما وفق ما تسمح به قدراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو



إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للالتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وإن الفرد عندما يزيل مينة أو عملاً، فإن الفرصة تتاح له لاستغلال

كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية. وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من آثار، وبلا شك فإن

والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، ولا شك أن الاستقرار النفسي ومدى

ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاجية . وهكذا نستطيع أن نتصور بأن نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يواجهه

ويعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي والضيق والقلق وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته و إمكانياته) هذا ما قد يعيشه أستاذ التعليم المتوسط في حالة تعرضه لضغوطات نفسية ناتجة عن شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه من تعميم وتدريس وتحضير الدروس من جية، ومن

التغيرات في البرامج الدراسية من كثافة المقررات الدراسية و قمة الحجم الساعي والتي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد من جية أخرى. وقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العاملين النفسية وتساعدهم

على الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:

- 1- القدرات : والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.
- 2- الكفاية المهنية : وهي مستوى الأهمية التي يكون العامل قد وصل إليها في ميدان

عمله في مراحل التوجيه والتدريب المختلفة قبل أن يتحمل مسؤوليات عمله كاملة.

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

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

4-عامل الاهتمام : الذي يعبر عن الميول والطموح والارتباط العاطفي بين العامل وعمله.

5-ظروف العمل : فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة لمفرد و لحالته الصحية

فان هذا سيؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه لو وكذلك عدم الرغبة في بذل

الجيد فيو مما يؤثر تأثيرا سيئا على سموك العامل وصحته النفسية والعكس صحيح.

(الداهري، صالح، 2005 ، صفحة 196)

وهناك معيقات يمكنها أن تصادف الأستاذ فتكون سببا في توتره وخلق حالة من الاضطراب

وبالتالي تشكيل الضغط النفسي لديو ومنها :

الوضع . 5 المادي : المعمم يأتي إلى المدرسة و هو متقل بمتطلبات الحياة المادية

التي لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلًا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط

نفسية.

ساعات العمل : أغلبية المعممين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو

أكثر، مع أربعين تلميذا، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة

أسبوعيا، بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في الم ا رقبة، ملء جداول

التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة عمى الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

**اكتظاظ الأقسام :** هذا الجو يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم، ويؤثر عمى تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعمم ويؤدي إلى الشعور بالممل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي.

**تباين مستويات التلاميذ :** يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف جدا، كما يجد أعمار مختلفة نظرا لطرق الانتقال من قسم إلى آخر ، كما يجد مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته. ( كريم عادل ، 2002 ص21) إضافة إلى هذا نجد أن طبيعة العلاقات التي تربط المعمم بالإدارة والموظفين وتمك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنيا نوع من الضغط النفسي ، خاصة إذا ما كان ينتابها نوع من التوتر.

## خاتمة :

يعتبر موضوع الضغط النفسي stress ونتائجه على الأف ارد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة، وعلم النفس وعلوم التربية، ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تركته من آثار ونتائج مدمرة على حياة الناس أف اردا أو جماعات، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو أحد أهم مشكلات العصر الحديث.

و تتبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها ، فهي تتعلق بشروط عمله وموقفه منه ، و موقف الآخرين و فرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين و حدود دخله ، و علاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ، أضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة ، و مع مستويات معرفية متفاوتة ، و مشكلات تعود إلى أعمار دون أعمار عمره ، و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة ، و يعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع ، و يجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي و خلق أشكال جديدة من العادات .

# الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قامت الطالبة بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

## الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع البحث

3.1. عينة البحث

4.1. متغيرات البحث

1.4.1. المتغير المستقل

2.4.1. المتغير التابع

5.1. مجالات البحث

1.5.1. المجال البشري

2.5.1. المجال المكاني

3.5.1. المجال الزمني

6.1. أدوات البحث

7.1. الدراسة الاستطلاعية

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

## تمهيد:

ستتطرق الطالبة الباحثة في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبة الباحثة في معالجة النتائج الخام.

## 1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها تدرس إسهامات المتوسط النشاط الترويحي الرياضي في الحد من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم.

## 2.1.مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الأساتذة على مستوى متوسطات لولاية معسكر. عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبة الباحثة على مجموعة من أستاذ على مستوى متوسطات دائرة المحمدية لولاية معسكر.

- عينة البحث الأساسية ب: 80 أستاذ موزعين على الشكل التالي:

- (40) أستاذ ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي .

- (40) أستاذ لا يزولون أي نشاط رياضي .



**3.1. مجالات البحث:**

**1.3.1. المجال البشري :** أجريت الدراسة على مجموعة من أساتذة على مستوى متوسطات لولاية معسكر وعددهم 80 أستاذ.

**2.3.1. المجال المكاني:** أجريت الدراسة في مختلف متوسطات دائرة المحمدية ولاية معسكر .

**3.3.1. المجال الزمني :** هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2021/2020 و كانت بداية من 2024/02/10 إلى 2024/05/30

**4.1. متغيرات البحث:**

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

**المتغير المستقل:**

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي .

**المتغير التابع:**

ويتمثل في : الضغوط النفسية .

**5.1. ضبط متغيرات البحث:**

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبة الباحثة مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (تواتي، 2008، صفحة 177)

1.5.1. عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير العمر الزمني جدول رقم (01) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.

| المتغير      | الممارسين       |                   | الغير الممارسين |                   | قيمة f | القيمة الاحتمالية sig | مستوى الدلالة |
|--------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-----------------------|---------------|
|              | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |        |                       |               |
| العمر الزمني | 36.80           | 6.75              | 35.47           | 6.12              | 0.311  | 0.579                 | دال           |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.579) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير الخبرة المهنية.

جدول رقم (02) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الخبرة المهنية .

| المتغير        | الممارسين       |                   | الغير الممارسين |                   | قيمة f | القيمة الاحتمالية sig | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-----------------------|---------------|
|                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |        |                       |               |
| الخبرة المهنية | 1.65            | 0.699             | 1.67            | 0.729             | 0.108  | 0.744                 | غير دال       |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.744) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة.

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين في متغير الخبرة المهنية.

جدول رقم (03) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الجنس.

| المتغير | الممارسين       |                   | الغير الممارسين |                   | قيمة f | القيمة الاحتمالية sig | مستوى الدلالة |
|---------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-----------------------|---------------|
|         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |        |                       |               |
| الجنس   | 1.50            | 0.50              | 1.35            | 0.483             | 3.857  | 0.053                 | غير دال       |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.053) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة.

#### 1.2.5.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (04) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث .

Tests of normality

| Tests of Normality |             |                                 |    |      |              |    |      |
|--------------------|-------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                    | عينة        | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    |             | Stati                           | df | Sig. | Statisti     | df | Sig. |
| الجنس              | ممارسون     | ,416                            | 40 | ,000 | ,604         | 40 | ,000 |
|                    | غير ممارسون | ,338                            | 40 | ,000 | ,637         | 40 | ,000 |
| العمر              | ممارسون     | ,155                            | 40 | ,017 | ,941         | 40 | ,037 |
|                    | غير ممارسون | ,130                            | 40 | ,089 | ,950         | 40 | ,078 |
| الخبرة             | ممارسون     | ,297                            | 40 | ,000 | ,769         | 40 | ,000 |
|                    | غير ممارسون | ,299                            | 40 | ,000 | ,766         | 40 | ,000 |

اعتمدت الطالبة الباحثة على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .

وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ متغير الجنس لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.000 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ متغير العمر لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.017 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.037 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ متغير الخبرة المهنية لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.002 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين الممارسين و الغير ممارسين .  
جدول رقم(05) يبين قيمة اختبار مان ويتني (u) للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

| المتغير      | الممارسين   |             | الغير الممارسين |             | قيمة مان ويتني U | قيمة Z | القيمة الاحتمالية ASYMP SIG | مستوى الدلالة   |
|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|--------|-----------------------------|-----------------|
|              | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب     | مجموع الرتب |                  |        |                             |                 |
| العمر الزمني | 42.98       | 1719        | 38.03           | 1521        | 701              | -0.955 | 0.340                       | غير دال إحصائيا |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان قيمة مان ويتني بلغت (701) وهي قيمة اكبر من الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (.3400) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الممارسين والغير الممارسين في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة .

#### 2.2.2.5.1 ضبط متغير الخبرة المهنية للمجموعتين الممارسين و الغير ممارسين

جدول رقم (06) يبين قيمة مان ويتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد.

| المتغير        | الممارسين   |             | الغير الممارسين |             | قيمة مان ويتني U | قيمة Z | القيمة الاحتمالية ASYMP SIG | مستوى الدلالة   |
|----------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|--------|-----------------------------|-----------------|
|                | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب     | مجموع الرتب |                  |        |                             |                 |
| الخبرة المهنية | 40.24       | 1609        | 40.76           | 1630        | 789              | -0.111 | 0.912                       | غير دال إحصائيا |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان قيمة مان ويتني بلغت ( 789 ) وهي قيمة اكبر من الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.912) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب

درجات الممارسين و الغير الممارسين المتغير ،ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة .

ضبط متغير الجنس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين

جدول رقم (07) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الجنس.

| المتغير | الممارسين   |             | الغير الممارسين |             | قيمة مان وتني U | قيمة Z | القيمة الاحتمالية ASYMP SIG | مستوى الدلالة   |
|---------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------|-----------------------------|-----------------|
|         | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب     | مجموع الرتب |                 |        |                             |                 |
| الجنس   | 37.50       | 1500        | 43.50           | 1740        | 680             | -1.348 | 0.178                       | غير دال إحصائيا |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة مان وتني بلغت ( 680 )وهي قيمة اكبر من الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.341) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الممارسين و الغير الممارسين المتغير ،ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن متغير الخبرة المهنية لن يؤثر على نتائج الدراسة .

أداة البحث :

وصف المقياس :

تبنيت الطالبة الاستبيان الذي قام بإعداده ( محمد بوعزيز ، 2017) والذي يتكون من

(32) فقرة موزعة على أربعة محاور :

المحور الأول: الضغوط الاجتماعية (08)

المحور الثاني : الضغوط المهنية (08)

المحور الثالث : الضغوط في الوسط التربوي(محيط العمل) (08)

المحور الرابع : الضغوط المادية(08)

- مكونات المقياس :

جدول رقم (08) يبين مكونات مقياس الضغوط النفسية

| الرقم | المحور                  | الفقرات |
|-------|-------------------------|---------|
| 01    | الضغوط الاجتماعية       | 8 - 1   |
| 02    | الضغوط المهنية          | 16 - 9  |
| 03    | الضغوط في الوسط التربوي | 24 - 17 |
| 04    | الضغوط المادية          | 32 - 25 |

طريقة التقييم و التصحيح :

لقد اتبعت الطالبة الباحثة في طريقة التنقيط المقياس طريقة (محمد حسن علاوي، 1988) حيث يقوم الأطباء بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج حيث يلي كل بند خمس بدائل و هي :

دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . و يحتوي المقياس على 32 فقرة و كل الفقرات إيجابية .

الجدول رقم (09) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية

| دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|-------|--------|-------|------|
| 5     | 4     | 3      | 2     | 1    |

الجدول رقم (10): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية للاستبيان

| أبعاد المقياس           | عدد العبارات | مدى الدرجات |
|-------------------------|--------------|-------------|
| الضغوط الاجتماعية       | 08           | 40 - 08     |
| الضغوط المهنية          | 08           | 40 - 08     |
| الضغوط في الوسط التربوي | 08           | 40 - 08     |
| الضغوط المادية          | 08           | 40 - 08     |

وعليه اعتمد الباحث تقسيم مقياس إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم (09).

الجدول رقم (11) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الضغوط النفسية

| مفتاح تصحيح المقياس |        |       | أبعاد المقياس           |
|---------------------|--------|-------|-------------------------|
| مرتفع               | متوسط  | منخفض |                         |
| 40-30               | 29-19  | 18-08 | الضغوط الاجتماعية       |
| 40-30               | 29-19  | 18-08 | الضغوط المهنية          |
| 40-30               | 29-19  | 18-08 | الضغوط في الوسط التربوي |
| 40-30               | 29-19  | 18-08 | الضغوط المادية          |
| 160-118             | 117-74 | 74-32 | المقياس ككل             |



صدق الاتساق الداخلي :

المحور الاول : الضغوط الاجتماعية

جدول رقم (12) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط الاجتماعية

| الرقم | الفقرات  | مع المحور      |                   | مع المقياس     |                   |
|-------|--|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
| 1     | أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات    | 0.844**        | 0.000             | 0.542*         | 0.037             |
| 2     | تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ  | 0.859**        | 0.000             | 0.599*         | 0.018             |
| 3     | يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر                      | 0.678**        | 0.005             | 0.597*         | 0.019             |
| 4     | يزعجني تدني ثقتي بنفسي                               | 0.728**        | 0.002             | 0.737**        | 0.002             |
| 5     | أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل | 0.564*         | 0.028             | 0.310          | 0.361             |
| 6     | أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية               | 0.537*         | 0.039             | 0.221          | 0.430             |
| 7     | أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي                 | 0.713**        | 0.003             | 0.541*         | 0.037             |
| 8     | أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم                   | 0.811**        | 0.000             | 0.801**        | 0.000             |

يوضح الجدول رقم (12) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير الضغوطات الاجتماعية ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.537) و أعلى قيمة (0.859) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.221) و أعلى قيمة و (0.801) بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

## المحور الثاني: ضغوط مهنية

## جدول رقم (13) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط مهنية

| الرقم | الفقرات  | مع المحور      |                   | مع المقياس     |                   |
|-------|--|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
| 1     | أرى أن مهنة التدريس متعبة  | 0.581*         | 0.023             | 0.698**        | 0.004             |
| 2     | أشعر بثقل المسؤولية المهنية  | 0.622*         | 0.013             | 0.438          | 0.102             |
| 3     | يرهقني تصحيح الامتحانات  | 0.745**        | 0.001             | 0.385          | 0.157             |
| 4     | التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية  | 0.802**        | 0.000             | 0.485          | 0.067             |
| 5     | أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية | 0.614*         | 0.015             | 0.284          | 0.304             |
| 6     | يزعجني غياب الطب المهني  | 0.310          | 0.261             | 0.247          | 0.374             |
| 7     | أشعر بأن الامتناع في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا                                     | 0.482          | 0.069             | 0.512          | 0.051             |
| 8     | أنزعج من كثرة المستجندات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة )            | 0.421          | 0.118             | 0.575*         | 0.025             |

يوضح الجدول رقم (13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير الضغوطات المهنية ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.310) و أعلى قيمة (0.802) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.47) و أعلى قيمة و (0.698) بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

## المحور الثالث : ضغوط في الوسط التربوي

## جدول رقم (14) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط في الوسط التربوي

| الرقم | الفقرات  | مع المحور      |                   | مع المقياس     |                   |
|-------|--|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
| 1     | يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة                     | 0.829**        | 0.000             | 0.613*         | 0.015             |
| 2     | يزداد قلقي عند التواصل مع المدير.                                    | 0.705**        | 0.003             | 0.804**        | 0.000             |
| 3     | يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية | 0.685**        | 0.005             | 0.440          | 0.101             |
| 4     | يزعجني الاولياء في عدم المتابعة لابنائهم.                            | 0.435          | 0.105             | 0.305          | 0.269             |
| 5     | تجاهل زملاء المهنة لشخصي يقلقتي.                                     | 0.505          | 0.055             | 0.189          | 0.499             |
| 6     | أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم      | 0.496          | 0.060             | 0.409          | 0.130             |
| 7     | أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما                | 0.675**        | 0.008             | 0.441          | 0.099             |
| 8     | أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر           | 0.478          | 0.071             | 0.708**        | 0.003             |

يوضح الجدول رقم (14) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير ضغوط في الوسط التربوي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.435) و أعلى قيمة (0.829) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.305) و أعلى قيمة و (0.804) بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

## المحور الرابع: ضغوط مادية

جدول رقم (15) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط مادية .

| الرقم | الفقرات  | مع المحور      |                   | مع المقياس     |                   |
|-------|--|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|       |  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
| 1     | يرهقتي عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا                 | 0.744**        | 0.001             | 0.807          | 0.069             |
| 2     | برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفى الخاصة                 | 0.604*         | 0.017             | 0.407          | 0.132             |
| 3     | أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي       | 0.751**        | 0.001             | 0.119          | 0.673             |
| 4     | أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي                        | 0.896**        | 0.000             | 0.355          | 0.195             |
| 5     | تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي | 0.906**        | 0.000             | 0.137          | 0.627             |
| 6     | يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص                        | 0.897**        | 0.000             | 0.111          | 0.694             |
| 7     | يضايقني ضعف تنظيم وقيتي                                | 0.765**        | 0.01              | 0.151          | 0.590             |
| 8     | انزعج لضعف قدرتي الشرائية                              | 0.752**        | 0.001             | 0.569*         | 0.027             |

يوضح الجدول رقم (15) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير ضغوط مادية، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.604) و أعلى قيمة (0.906) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.111) و أعلى قيمة و (807) بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

## الصدق البنائي

جدول رقم (16) يبين الصدق البنائي لمقياس الضغوطات النفسية

| المحاور                 | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية |
|-------------------------|----------------|-------------------|
| الضغوط الاجتماعية       | 0.765**        | 0.001             |
| الضغوط المهنية          | 0.750**        | 0.001             |
| الضغوط في الوسط التربوي | 0.696**        | 0.001             |
| الضغوط المادية          | 0.569*         | 0.027             |

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.569 - 0.765) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالبة الباحثة على تطبيقه على عينة البحث .

ثبات المقياس :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (17) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوطات النفسية:

| المحاور                 | Cronbach's Alpha |
|-------------------------|------------------|
| الضغوط الاجتماعية       | 0.802            |
| الضغوط المهنية          | 0.686            |
| الضغوط في الوسط التربوي | 0.704            |
| الضغوط المادية          | 0.903            |
| المقياس ككل             | 0.807            |

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.686 - 0.903) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.807) ، و هذا ما يطمئن الطالبة الباحثة على تطبيقه على عينة البحث .

## ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (18) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوط النفسية باستخدام التجزئة النصفية

| التجزئة النصفية |                        | المحاور                 |
|-----------------|------------------------|-------------------------|
| معامل الارتباط  | معامل (Spearman-brown) |                         |
| 0.639           | 0.780                  | الضغوط الاجتماعية       |
| 0.382           | 0.553                  | الضغوط المهنية          |
| 0.545           | 0.705                  | الضغوط في الوسط التربوي |
| 0.658           | 0.794                  | الضغوط المادية          |
| 0.322           | 0.487                  | المقياس ككل             |

يبين الجدول رقم (18) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.553 - 0.794) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.487) و هذا يشير إلى معامل ارتباط متوسط مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى تطبيقها على عينة البحث .

و في ضوء ما سبق يجد الطالبة الباحثة أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في استبيان الضغوط النفسية و يمكن أن تطمئن الطالبة الباحثة لتطبيق الاداة على عينة البحث .

## 3.6.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332 ) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .

- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان

### 7.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- . المتوسط الحسابي .
  - . الانحراف المعياري .
  - . الوسيط .
  - . معامل الالتواء .
  - . معامل التقلطح .
  - . اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .
  - . اختبار ليفين levene اختبار التجانس .
  - . اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين .
  - . اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .
- \* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (sps23).

**خاتمة :**

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث .... إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع



## الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .
- 2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :
- 3.2. الاستنتاجات .
- 4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات .
- 5.2. التوصيات .

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان الضغوط النفسية .

## 1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والاحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

| المقياس ككل | ضغوط مادية | ضغوط في الوسط التربوية | ضغوط مهنية | ضغوط اجتماعية | الأبعاد           |                                      |
|-------------|------------|------------------------|------------|---------------|-------------------|--------------------------------------|
| 40          | 40         | 40                     | 40         | 40            | العينة            | ن <sub>1</sub> = 40<br>غير الممارسين |
| 142.45      | 37.17      | 35.30                  | 33.67      | 36.30         | المتوسط الحسابي   |                                      |
| 11.90       | 3.36       | 4.63                   | 4.70       | 3.82          | الاحراف المعيارية |                                      |
| 142         | 38         | 36                     | 33         | 37            | الوسيط            |                                      |
| 5698        | 1487       | 1412                   | 1347       | 1452          | درجة الاستجابات   |                                      |
| 160-118     | 40-30      | 40-30                  | 40-30      | 40-30         | المجال            |                                      |
| مرتفع       | مرتفع      | مرتفع                  | مرتفع      | مرتفع         | مستوى التقييم     |                                      |
| 40          | 40         | 40                     | 40         | 40            | العينة            | ن <sub>2</sub> = 40<br>الممارسين     |
| 115.22      | 33.95      | 28.57                  | 28.95      | 35.95         | المتوسط الحسابي   |                                      |
| 14.95       | 5.46       | 6.12                   | 4.97       | 4.45          | الاحراف المعيارية |                                      |
| 122         | 36         | 28                     | 29         | 37            | الوسيط            |                                      |
| 4609        | 1358       | 1143                   | 1158       | 1438          | درجة الاستجابات   |                                      |
| 117-74      | 40-30      | 29-19                  | 29-19      | 40-30         | المجال            |                                      |
| متوسط       | مرتفع      | متوسط                  | متوسط      | مرتفع         | مستوى التقييم     |                                      |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) :

1- محور ضغوط اجتماعية:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (35.95) وبانحراف معياري (4.45)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (36.30) وبانحراف معياري(3.82) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (1438) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في محور ضغوط اجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1452) بتقييم مرتفع ، وعليه ترى الطالبة أنه لا يوجد فرق بين الممارسين و الغير الممارسين في خفض الضغوطات الاجتماعية.

2- محور ضغوط مهنية:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (28.95) وبانحراف معياري (4.97)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (33.67) وبانحراف معياري(4.70) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (1158) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في محور ضغوط اجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1347) بتقييم مرتفع ، وعليه ترى الطالبة أن للنشاط التربوي الرياضي أهمية كبيرة في الحد من مستوى الضغوطات المهنية عند أساتذة التعليم المتوسط.

3- محور ضغوط في الوسط التربوي:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (28.57) وبانحراف معياري (6.12)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (35.30) وبانحراف معياري(4.63) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (1143) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في محور ضغوط اجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد

بلغت درجة الاستجابات ب (1412) بتقييم مرتفع ، وعليه ترى الطالبة أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في الحد من مستوى الضغوطات في الوسط التربوي عند أساتذة التعليم المتوسط.

#### 4 -ضغوط مادية:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (33.95) وبانحراف معياري (5.46)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (37.17) وبانحراف معياري(3.36) .  
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (1358) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في محور ضغوط اجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (1487) بتقييم مرتفع ، وعليه ترى الطالبة أن الضغوطات المادية يعاني منها كلا العينتين.

#### - مقياس الضغوط النفسية ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (115.22) وبانحراف معياري (14.95)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (142.45) وبانحراف معياري(11.90) .  
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (46.09) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في محور ضغوط اجتماعية ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (5698) بتقييم مرتفع ، وعليه ترى الطالبة أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في الحد من مستوى الضغوطات النفسية عند أساتذة التعليم المتوسط.

## 2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين.

جدول رقم (20) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير الممارسين .

| المتغير                 | الممارسين       |                   | الغير الممارسين |                   | قيمة f | القيمة الاحتمالية Sig | مستوى الدلالة |
|-------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------|-----------------------|---------------|
|                         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |        |                       |               |
| الضغوط الاجتماعية       | 35.95           | 4.45              | 36.30           | 3.82              | 0.006  | 0.939                 | غير دال       |
| الضغوط المهنية          | 28.95           | 4.97              | 33.67           | 4.70              | 0.135  | 0.714                 | غير دال       |
| الضغوط في الوسط التربوي | 28.57           | 6.12              | 35.30           | 4.63              | 5.017  | 0.028                 | دال           |
| الضغوط المادية          | 33.95           | 5.46              | 37.17           | 3.36              | 11.64  | 0.001                 | دال           |
| المقياس ككل             | 115.22          | 14.95             | 142.45          | 11.90             | 10.80  | 0.002                 | دال           |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) :

- بالنسبة لمحور الضغوط الاجتماعية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.939) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالبة الباحثة إلى أن المجموعتين متجانستين

- بالنسبة لمحور الضغوط المهنية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.714) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يبين للطالبة الباحثة إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لمحور الضغوط في الوسط التربوية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.028) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة لمحور الضغوط المادية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.001) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين .

- بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية تشير القيمة الاحتمالية sig (0.002) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين .

## 2.2.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (21) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات النفسية

## Tests of normality

| Tests of Normality |             |                                 |    |       |              |    |      |
|--------------------|-------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                    | عينة        | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    |             | Statist                         | df | Sig.  | Statist      | df | Sig. |
| المحور.1           | غير ممارسين | ,233                            | 40 | ,000  | ,856         | 40 | ,000 |
|                    | ممارسين     | ,182                            | 40 | ,002  | ,825         | 40 | ,000 |
| المحور.2           | غير ممارسين | ,136                            | 40 | ,062  | ,925         | 40 | ,011 |
|                    | ممارسين     | ,161                            | 40 | ,010  | ,958         | 40 | ,145 |
| المحور.3           | غير ممارسين | ,155                            | 40 | ,016  | ,876         | 40 | ,000 |
|                    | ممارسين     | ,195                            | 40 | ,001  | ,941         | 40 | ,038 |
| المحور.4           | غير ممارسين | ,247                            | 40 | ,000  | ,800         | 40 | ,000 |
|                    | ممارسين     | ,196                            | 40 | ,000  | ,886         | 40 | ,001 |
| كلية               | غير ممارسين | ,089                            | 40 | ,200* | ,960         | 40 | ,170 |
|                    | ممارسين     | ,081                            | 40 | ,087  | ,955         | 40 | ,084 |

اعتمدت الطالبة الباحثة على نتائج شايبيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي.

وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ محور ضغوط اجتماعية لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.000 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.002 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ محور ضغوط مهنية لاختبار شايبيرو ولك قيمة sig 0.011 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.010 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ محور ضغوط في الوسط التربوي لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.038 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.010 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ محور ضغوط مادية لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين و 0.001 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الممارسين و الغير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

وقيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند

➤ مقياس الضغوطات النفسية لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.170 عند غير الممارسين و 0.084 عند ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق

معنوي .



## 2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

عرض و مناقشة نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول و الثاني و الثالث و الرابع:  
جدول رقم (22) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

| المتغير       | الممارسين   |             | الغير ممارسين |             | مان ويتني | القيمة الاحتمالية<br>ASYMP<br>SIG | مستوى الدلالة |
|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|-----------------------------------|---------------|
|               | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب   | مجموع الرتب |           |                                   |               |
| ضغوط اجتماعية | 40.16       | 1605.5      | 40.86         | 1634        | 785       | 0.886                             | دال إحصائيا   |

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور ضغوط اجتماعية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (1863) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض الصفري  $H_0$  المؤكد أن الفرق غير معنوي و نرفض  $H_1$  و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير ضغوط اجتماعية .

جدول رقم (23) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney

| المتغير     | الممارسين      |                | الغير ممارسين  |                | القيمة الاحتمالية<br>ASYMP<br>SIG | مستوى<br>الدلالة |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------------------|------------------|
|             | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب |                                   |                  |
| ضغوط مهنية  | 30.66          | 1226           | 50.34          | 2013.5         | 406.5                             | 0.000            |
| دال إحصائيا |                |                |                |                |                                   | دال              |

يتضح من خلال الجدول رقم (23) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور ضغوط مهنية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H0 و نأخذ H1 المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير ضغوط مهنية . و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (30.66) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (50.34) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

| المتغير               | الممارسين   |             | الغير ممارسين |             | مان ويتني | القيمة الاحتمالية ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
|-----------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------|-----------------------------|---------------|
|                       | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب   | مجموع الرتب |           |                             |               |
| ضغوط في الوسط التربوي | 27.94       | 1117.5      | 53.06         | 2122.5      | 297.5     | 0.000                       | دال إحصائيا   |

يتضح من خلال الجدول رقم (24) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في ضغوط في الوسط التربوي بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H0 و نأخذ H1 المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير ضغوط في الوسط التربوي ، و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (27.94) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (53.06) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

جدول رقم (25) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

| مستوى<br>الدلالة | القيمة<br>الاحتمالية<br>ASYMP<br>SIG | مان ويتني | الغير ممارسين  |                | الممارسين      |                | المتغير   |
|------------------|--------------------------------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
|                  |                                      |           | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب |           |
| دال<br>إحصائيا   | 0.004                                | 508.5     | 191.5          | 47.79          | 1328.5         | 33.21          | ضغط مادية |

يتضح من خلال الجدول رقم (25) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في محور ضغط مادية بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد أن قيمة sig عند (0.004) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري  $H_0$  و نأخذ  $H_1$  المؤكد أن الفرق معنوي و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير ضغط مادية و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (33.21) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (47.79) ومنه يوجد فرق دال لصالح غير عينة الممارسين.

جدول رقم (26) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمقياس ككل باستعمال اختبارات ستيودنت :

| مستوى<br>الدلالة | القيمة<br>الاحتمالية<br>ASYMP<br>SIG | ت<br>ستيودنت | الغير ممارسين        |                    | الممارسين            |                    | المتغير        |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------|
|                  |                                      |              | الاحتراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الاحتراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي |                |
| دال<br>إحصائيا   | 0.000                                | 9.008        | 11.90                | 142.45             | 14.95                | 115.22             | المقياس<br>ككل |

يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس الضغوطات النفسية بين الممارسين و الغير ممارسين فز و من خلال اختبارات ستيودنت نجد أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري  $H_0$  و نأخذ  $H_1$  المؤكد أن الفرق معنوي و من خلال متوسط الحسابي للممارسين (115.22) و هو أصغر من المتوسط الحسابي لغير الممارسين (142.45) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس الضغوطات النفسية لصالح غير الممارسين.

## 3.2. الاستنتاجات :

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات في الوسط المدرسي منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط في الوسط المدرسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط المادية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

1.4.2. الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه "يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغطات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط النفسية"

يتضح من خلال النتائج المستخلصة إن الأساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بضغط نفسي مرتفعة وفي جميع الأبعاد وفي المقياس ككل ، وهذا ما تشير له دراسة بوعزيز محمد 2017 ودراسة دراسة (مها صبري حسن ، 2008) التي تؤكد على أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات ، وهذا ما أشارت إليه دراسة مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013 أن أساتذة التعليم - الممثلين في عينة الدراسة يعانون من ضغط نفسي نظرا لتظافر عدة عوامل ساهمت في ذلك من هذا ظروف العمل ، ضيق الوقت ، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي ... وفي الأخير قد أوصت الباحثة بالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ، وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي ، و تعزي الطالبة ذلك إلى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والأثر الايجابي الذي تركه لدى الممارسين.

وهذا ما يؤكد بركات أن إستراتيجية التمارين الرياضة يعتبر من أكثر أسلوبا فعالية في التعامل مع الضغط النفسي ،حيث تميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمرين بشكل منتظم فتعطيهم إحساسا بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي.(زياد بركات،2010،ص05) ، ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأول يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية الأولى تحققت.

## 2.4.2.الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي".

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين وفي جميع الأبعاد والمقياس ككل. و تعزي الطالبة الباحثة ذلك إلى إسهام النشاط الترويحي الرياضي في التقليل والحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأساتذة حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بشير بوعلام و براكه بوزيان 2018 و دراسة بوعزيز محمد 2017

أن يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسون و غير الممارسون للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير الممارسون.

كما أشارت دراسة مزيلط ياسين 2021 أن النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

## 3.4.2.الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن " تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط" ومن خلال نتائج الدراسة التي أفرزتها تبين لنا ان لممارسة النشاط الترويحي الرياضي دورا فعالا في التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الأساتذة ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مزيلط ياسين 2021 أن النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

ويضيف حازم وآخرون أن العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية



وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء .(حازم النهار وآخرون،2010، ص289 ) . دراسة بوعزيز محمد 2017 دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020 دراسة (مزيط ياسين 2021 ) حيث أكدت هذه الدراسات أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية . و أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .  
ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية العامة تحققت.

## 5.2. خلاصة الفصل:

بعد الدراسة النظرية, تناولنا في فصلنا هذا الجانب التطبيقي وهو جانب مهم في دراستنا هذه من خلاله اكتشفنا صحة فرضيات الدراسة التي وضعناها آنفا, حيث تبين تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

وانطلاقا من هذه النتائج تكونت الفكرة او المنظور الصحيح حول النشاط الترويحي الرياضي ، ومن خلال نتائج دراستنا المتوصل اليها إضافة للتوصيات و الاقتراحات، نأمل ان تكون دراستنا هذه، مفتاحا لحل هذه المشكلة ومحولة لإعطاء نظرة جديدة عن النشاط الترويحي الرياضي ، و تصحيح مفهومه و ابراز أهدافه الحقيقية و أبعادها المرجوة التي وضع من أجلها .

6.2. توصيات واقتراحات الدراسة:

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

الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية في التخفيف و التخلص من الضغوط النفسية.

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

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

توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات التربوية إذ تعتبر وسيلة فعالة في التخفيف من الضغوطات النفسية و الترويح عن النفس .

تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى مثل الطور الابتدائي.

### خاتمة:

إن التربية الرياضية تعتبر مظهرا من مظاهر التربية العامة تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي و خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية .

و للنشاط الرياضي الترويحي اثر ايجابي ليس فقط على الجانب النفسي للأساتذة وإنما يتعدى ذلك إلى مستوى طموحاتهم المستقبلية حيث تظهر في سلوكياتهم ومدى ارتياحهم وتقبلهم لجميع مظاهر الحياة. وكذا مردودهم وعطاءاتهم البيداغوجية والعلمية والذي ينعكس لا محالة بالفائدة على أبنائنا المتعلمين، و ارتفاع مستوى الضغوطات النفسية يدل حتما على عدم التوافق النفسي و التأزم من ضغوط الحياة ومن هنا تكمن مدى أهمية بالنسبة لأستاذ التعليم المتوسط لما له من دور في اقبالهم على الحياة بسعادة وفرح وسرور وتفاؤل. ولا يتأتى ذلك إلا بإيجاد آليات من اجل الحد من مستوى الضغوطات النفسية وذلك بممارسة النشاط الترويحي الرياضي، وهذا ما أكدته هذه الدراسة وما أفرزته نتائجها حيث جاءت كالتالي:

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات نفسية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

# المصادر و المراجع

### المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. أحمد عبد العزيز أبو سمك (1999). التربية الترويحية في الاسلام .الاسكندرية: دار النقاش.
2. الأحمدى, ح (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء . الرياض: معهد الإدارة العامة.
3. أسامة كامل راتب (2004). النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمراجعة الضغوط و تحسين نوعية الحياة ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. التنفيذي, ا (2009). المادة 01 من المرسوم التنفيذي 09-393/29/11/2009.
5. الحماحي, أ. ن (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . دار الفكر العربي: القاهرة.
6. الحماحي, ع. ع (2013). الترويح بين النظرية و التطبيق .
7. الخولي, أ. ن (1998). أصول التربية البدنية والرياضية .دار الفكر العربي: القاهرة.
8. الرشيدى, ه (1999). لضغوط النفسية (طبيعتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها .عمان.
9. السيد, ه. ع (2021). الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة . جامعة جنوب الوادي : المجلد 04 العدد 02.
10. الشخائية, أ. م (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط1.
11. العديلي, ن (1995). السلوك الإنسانس و التنظيمي . الرياض: معهد الإدارة العامة.
12. العظيم, ط. ع & ,حسين (2009). ستراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي .عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
13. العميان, م. س (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال . الأردن: دائر وائل للنشر و التوزيع.
14. الفقي, ا (1998). إدارة الوقت .عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
15. المجيد, ف. ق (2006). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1.
16. المعطي, ح. م (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها .القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
17. آمنة اشتيوي, ا (2018). الضغوط النفسية للمطلقات و أساليب مواجهتها .مركز الكتاب الأكاديمي.
18. أمين نور الخولي جمال الدين الشافعي (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة .دار الفكر العربي: القاهرة.

19. أمين نورالخولي .(1998) .أصول التربية البدنية و الرياضية .دار الفكر العربي: القاهرة.
20. أندرو سيزلاقي , م .(1991) .السلوك التنظيمي و الأداء . الرياض: المملكة العربية السعودية : معهد الإدارة العامة.
21. بسيوني, م .(1995) .ضغوط العمل أثارها و علاقتها باداء المدير في قسم إدارة الأعمال . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
22. بلال, م .(2005) .السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.
23. جلون وآخرون .(1994) .التربية الرياضية المدرسية .دار الفكر العربي.
24. حبران مسعود .(1987) .رائد الطلاب الطبعة الثالثة .دار المعلمين للملايين: بيروت.
25. حروزي, ع. ا .(2008) .المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن .دار هومه.
26. حسن عمر المنسي .(2000) . ادارة الصفوف العلمية ط2 .الاردن: دار الكندي.
27. حسين أحمد الشافعي .(2003) .تطبيقات ميدانية للعلاقة العامة في التربية البدنية ط1 .دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر : الاسكندرية.
28. حسين, ح .(2004) .سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع ط2.
29. حسين, ط. ع .(2006) .استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التربوية .عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
30. حماحمي, د .(1988) .الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة . مكة المكرمة : مكتبة الطالب الجامعي.
31. خطاب, ع. م.(1982) .
32. ديوبولد فان دالين .(1985) .مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الانجلو المصرية.
33. ريسات خريبط عبد الرحمان مصطفى الانصاري .(2001) .تمارين اللياقة البدنية لجميع الأعمار ط1 .عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
34. زينب علي عمر جلال عبدالحكيم .(2008) .طرق تدريس التربية الرياضية للأسس النظرية التطبيقات الانسانية علمية ط1 .القاهرة: دار الفكر العربي.
35. سمك, ا. ع .(1999) .التربية الترويحية في الاسلام الطبعة الأولى .الاسكندرية: دار النفائس.

36. شارف خوجة, م . (2011). مصادر الضغوطات الكهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي ، متوسط ، ثانوي . ( الجزائر ، جامعة تيزي وزو .
37. شريف, ل . (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطياالشخصية (أ-ب) لدى أطباء جراحة القلبية والعصبية العامة، دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه (غير منشورة .(سوريا :كلية التربية.
38. صالح . (1986). التربية و طرق التدريس الجزء الأول .مصر: دار المعارف.
39. صلاح الدين , ع . (2004). السلوك الفعال في المنظمات .مصر: الدار الجامعية.
40. عبد الرحمان بن بريكة . (1994). طرائق التدريس ط1 .باتنة: عمارقرفي.
41. عبيد, م. ا . (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية . عمان : دار الصفاء للنصر و التوزيع ط1.
42. عثمان, ف. ا . (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية .القاهرة: دار الفكر العربي.
43. عسكر, س. أ . (1988). متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية و تطبيقية بقطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة . الإمارة العربية المتحدة : مجلة الإدارة العامة.
44. عطيات محمد خطاب . (1990). اوقات الفراغ و الترويح ط1 .
45. فايز مراد دندش و آخرون . (2002). دليل التربية العملية و اعداد المعلمين .الاسكندرية: دار القضاء لدنيا الطباع.
46. فرج . (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . دار الفكر العربي: القاهرة.
47. فرحات, ح. ا. (1998) .
48. فرماوي, ح. ع . (1999). الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
49. فونتانا, د . (1994). الضغوط النفسية، تغلب عليها مبدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماويورضا أبو سريع .القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
50. قنديل . (1987). الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي .مكة المكرمة القرى: جامعة ام القرى.
51. ليندا, ص. ل . (2009). دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمين المرحلة الابتدائية . غزة: جامعة القدس.
52. مبارك, ب . (2008). مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم . وهران : دار آل رضوان.
53. محمد أحمد النابلسي , و . (1991). الصدمة النفسية .بيروت: دار النهضة العربية.
54. محمد أمين المفتي . (1986). سلوك التدريس الطبعة الثانية .القاهرة: مؤسسة الخليج العربي.



55. محمد حسن علاوي .(2004) .مدخل في علم النفس الرياضي ط1 .مصر: مركز الكتاب للنشر .
56. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطى .(1987) .نظريات و طرق التربية البدنية والرياضية .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
57. محمود حسان سعد.(2000) .
58. مسلم, س .(2010) .ظاهرة الاحترق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم في قطاع غزة . فلسطين : رسالة ماجستير غير منشورة.
59. مقدم, س .(2010) .أستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذت التعليم الثانوي . وهران : أطروحة دكتوراه غير مشورة.
60. هشام, م .(s.d.) .تعريف الطب اختصاصاته وأهم علماء الطب .  
www.elnaharbared.com.
61. هيجان, ع. ا .(1998) .ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها . الرياض: معهد الإدارة العامة.
62. والرياضية, م. ا .(2011) .(الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية و الرياضية .وزارة التربية الوطنية: الجزائر.
63. يخلف, ع .(2001) .علم النفس الصحة، الدوحة .الدوحة: دار الثقافة لطباعة والنشر والتوزيع.
64. أمين أنور الخولي .(2001) .أصول التربية البدنية .مصر : دار الفكر العربي.
65. بركات احمد لطفي.(1984).الرعاية التربوية للمعوقين عقليا.الرياض.دار المريخ للنشر . ط1
66. تهناني, ع .(2001) .الترويح و التربية النرويحية .القاهرة: دار الفكر العربي.
67. تهناني, ع .(2012) .الترويح و التربية النرويحية .القاهرة: دار الفكر العربي.
68. الحماحي, ع .(1998) .الترويح بين النظرية و التطبيق .القاهرة: مركز الكتاب و النشر .
69. الخولي انور ,ا .ر .(1992) .التربية الحركية للطفل .القاهرة: دار الفكر العربي.
70. كمال درويش-أمين الخولي .(1990) .الترويح وأوقات الفراغ .القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
71. أحمد فاضل (2007) الترويح الرياضي جامعة نايف العربية السعودية .
72. أحمد فاضل (2007) أوقات الفراغ والترويح القاهرة دار المعارف ط2
73. محمد حسن علاوي واخرون 1987 . سيكولوجية التدريب والمنافسة . مصر : دار المعارف

74. ابراهيم رحمة . ( 1998 ) . تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
75. الداھري, صالح.(2005). الضغوطات النفسية . مصر دار القومية.
76. كريم عادل. (2002) المستويات الاجتماعية. مصر دار القومية.
77. امين أنور الخولي و اخرون (1998) ,التربية الرياضية دليل معلم الفصل و طلاب التربية العلمية , القاهرة , مصر :دار الفكر العربي.
78. اندروسيزل اقيو ماركجي ولاس (1991) السلوك التنظيمي و الأداء , ت جعفر أبو القاسم احمد ,الرياض ,المملكة العربية السعودية :معهد الإدارة العامة .
79. حمدي علي الفرماوي , رضا عبد الله (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة الطبعة الأولى , عمان , الردين:دار صفاء للنشر و التوزيع .
80. زينب محمود شقير (1998) الشخصية السوية و المضطربة ,ط3,مصر: مكتبة النهضة المصرية للنشر و التوزيع .
81. شيلي تايلور (52008) علم النفس الصحي ,ط1,ت: وسام درويش بريك , فوزي شاكرا طعمية داود , عمان , الأردن : دار الحامد للنشر و التوزيع .
82. صبحي قبلان و اخرون (2011) الرياضة للجميع , ط1 , عمان , الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
83. عبد المنعم الحنفي (1995) موسوعة الطب النفسي , القاهرة , مصر : مكتبة مدبولي .
84. العبودي فاتح (2008) الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي , قسنطينة , الجزائر : جامعة منتوري .
85. عرار خالد حسني (2003) ,التربية البدنية و الرياضية ولائقها النفسية ,ط1,طولكرم ,فلسطين : مطبعة ابن خلدون .
86. العميان محمود (2005) ,السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال , عمان , الأردن : دار وائل للنشر .
87. فاروق السيد عثمان (2001) , القلق وإدارة الضغوط النفسية ,ط1, القاهرة ,مصر : دار المكر العربي .
88. الفاضل احمد محمد (2007) , الترويج الرياضي , كلية التدريب , الرياض و المملكة العربية السعودية : جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

89. كامل محمد محمد عويضة (1996) , علم النفس الصناعي , ط1, بيروت , لبنان , دار الكتب العلمية.
90. كمال درويش , امين الخولي (1990) , أصول الترويح و أوقات الفراغ , القاهرة مصر : دار الفكر العربي .
91. كمال درويش , محمد الحماحي (1997) , رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ , ط1 , القاهرة , مصر : مركز الكتاب للنشر .
92. ميادة قرمام (2008) , الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين , ط1 , القاهرة , مصر : مكتبة الانجلو المصرية .
93. الهاشمي لوكيا (2002) , الضغط النفسي , مجلة أبحاث نفسية تربوية , العدد 60 و قسنطينة , الجزائر .

### المذكرات و المجالات :

94. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتورة.
95. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتورة.
96. الزغبي نزار محمد يوسف (2005) : مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اريد وعلاقتها بتقدير الذات , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة اليرموك , المملكة العربية السعودية .
97. شارف خوجة مليكة (2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين , دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي, متوسط, ثانوي) , الجزائر : جامعة تيزي وزو.
98. العامرية, م. ب. (2004). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و علاقتها بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية .جامعة نزوى كلية العلوم و الآداب.
99. عثمان مريم (2010), الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية , الجزائر : جامعة قسنطينة .

- 100.العنزي, أ. س (2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصاحبات بالاضطرابات النفسي جسمية (دراسة مقارنة)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير . المملكة العربية السعودية: جامعة ملك سعود قسم علم النفس.
- 101.كوردلي مريم (2009) :دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي , رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي , جامعة الجزائر .
- 102.ماطر عواد الحربي (2002) مقارنة مستويات الضغط النفسي و القلق ونمط السلوك لدى الإداريين و غير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الدراسات العليا , الجامعة الأردنية , الأردن .
- 103.محمد بوعزيز (2017) :مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط , رسالة دكتوراة , معهد التربية البدنية و الرياضية , جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم , الجزائر .
- 104.مهدي بلعسله فتيحة (2013) , أساتذة التعليم الثانوي و مدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم و متطلباتها , مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية , عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل , جامعة تيزي وزو , الجزائر .
- 105.النقيب, ع. ا (2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار .إنبار : مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية.
106. زربيي, أ (2014). استراتيجية التصرف تجاه الضغوط المهنية و علاقتها بالأداء(دراسة ميدانية بمؤسسة سونطراك نشاذ المصب .(الجزائر: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس عمل و تنظيم.

107. 2-393, 1 .l. (s.d.).
108. gardey, d. (2010).
109. John, a. e. (1995).
110. mahiri, s. m. (2013). sources of inconsistency . highly presistent profit .
111. Ossoukine, A. (2006). l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .
112. PierrLoo, H. L. (1999). Le Stress PermantReaction Adaptation De L'organisme A LéasExstentiels. Paris : Masson: 2e Edition.
113. sarnin, p. (2007). psychologie du travail et des oorganisations . bruxelles: de boeck.
114. Spielberge. (1994). Contraintes de travail.
115. Spielberger. (1994). Manque de soutien organisationnel.
116. touraine, l. (1969).
117. Vizina, N. (2007).
118. sera, m. (1982). sociologie et action socide. Bruxelles: edition labor.
119. A.domart, a. (1986). .nouveau la rousse médica.paris. librairie la rousse.
120. Bourdesso. (2005). prévention du chutes chez les personnes âgées a domicile inpes.
121. IMP. (2009). la prévention des chut dans un continuum de service pour les aines vivant a domicile . québec.
122. Organization, W. H. (1998). the role of physical activiti in healthy ageing. (who/hpr/ahe/98.1ED).
123. Winkelmann. (2005). une activité physique novatrice pour les personne âgées. geriatrie pratique 52-55.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

الموضوع : تحكيم أداة البحث

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يشرفني أن أضع بين أيديكم فقرات هذه الأداة، والتي تشكل أداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة، التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي .

بعنوان :

" .اسهام الانشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط النفسية لدى

اساتذة التعليم المتوسط.. "

ونظرا لخبرتكم الواسعة ، أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا ، مناسبتها لموضوع الدراسة ، إضافة أو حذف ما ترونه مناسبا .

شكرا على حسن تعاونكم معنا

الطالبة : زقار غريسية

المشرف:د. حرشاوي يوسف

## البيانات الشخصية :

- الجنس : ذكر  أنثى
- الحالة الاجتماعية : متزوج  أعزب
- العمر :.....سنة
- الخبرة المهنية : 1- 10  11 - 20  21 فأكثر
- الإقامة : الريف  المدينة

## استبيان الضغوط النفسية

تبنت الطالبة الاستبيان الذي قام بإعداده ( محمد بوعزيز، 2017) والذي يتكون من (32) فقرة موزعة على أربعة محاور الأول: الضغوط الاجتماعية (08)، المحور الثاني : الضغوط المهنية (08)، المحور الثالث : الضغوط في الوسط التربوي (محيط العمل) ( 08)،والمحور الرابع : الضغوط المادية(08)

| الرقم                          | العبارة  | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|--------------------------------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| المحور الأول : ضغوط الاجتماعية |  |       |       |        |       |      |
| 1.                             | أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات                                      |       |       |        |       |      |
| 2.                             | تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ                                    |       |       |        |       |      |
| 3.                             | يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر  |       |       |        |       |      |
| 4.                             | يزعجني تدني ثقتي بنفسي   |       |       |        |       |      |
| 5.                             | أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل                                   |       |       |        |       |      |
| 6.                             | أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية   |       |       |        |       |      |
| 7.                             | أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي   |       |       |        |       |      |
| 8.                             | أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم   |       |       |        |       |      |
| المحور الثاني : الضغوط المهنية |  |       |       |        |       |      |
| 9.                             | أرى أن مهنة التدريس متعبة  |       |       |        |       |      |
| 10.                            | أشعر بثقل المسؤولية المهنية  |       |       |        |       |      |
| 11.                            | يرهقني تصحيح الامتحانات  |       |       |        |       |      |
| 12.                            | التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية  |       |       |        |       |      |
| 13.                            | اشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية |       |       |        |       |      |
| 14.                            | يزعجني غياب الطب المهني  |       |       |        |       |      |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | 15. أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا                         |
|  |  |  |  |  | 16. أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة ) |
| <b>المحور الثالث الضغوط في الوسط التربوي(محيط العمل)</b> |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 17. يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة                           |
|  |  |  |  |  | 18. يزداد قلقي عند التواصل مع المدير.  |
|  |  |  |  |  | 19. يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية       |
|  |  |  |  |  | 20. يزعجني الاولياء في عدم المتابعة لابنائهم.                                  |
|  |  |  |  |  | 21. تجاهل زملاء المهنة لشخصي يقلقني.   |
|  |  |  |  |  | 22. أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم            |
|  |  |  |  |  | 23. أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما                      |
|  |  |  |  |  | 24. أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر                 |
| <b>المحور الرابع : الضغوط المادية</b>                    |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 25. يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا                                     |
|  |  |  |  |  | 26. برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفى الخاصة                                     |
|  |  |  |  |  | 27. أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي                           |
|  |  |  |  |  | 28. أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي  |
|  |  |  |  |  | 29. تضطرنى مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي                     |
|  |  |  |  |  | 30. يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص  |
|  |  |  |  |  | 31. يضايقني ضعف تنظيم وقيتي  |
|  |  |  |  |  | 32. انزعج لضعف قدرتي الشرائية  |

ملحق رقم 02 : اختبار التجانس ليفين لمتغيرات البحث ( الجنس ، العمر ، الخبرة )

| Group Statistics |             |    |         |                |                 |
|------------------|-------------|----|---------|----------------|-----------------|
|                  | عينة        | N  | Mean    | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| جنس              | ممارسون     | 40 | 1,3500  | ,48305         | ,07638          |
|                  | غير ممارسون | 40 | 1,5000  | ,50637         | ,08006          |
| العمر            | ممارسون     | 40 | 35,4750 | 6,12263        | ,96807          |
|                  | غير ممارسون | 40 | 36,8000 | 6,75657        | 1,06831         |
| الخبرة           | ممارسون     | 40 | 1,6750  | ,72986         | ,11540          |
|                  | غير ممارسون | 40 | 1,6500  | ,69982         | ,11065          |

|        |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      |
|--------|-----------------------------|---|------|
|        |                             | F                                       | Sig. |
| جنس    | Equal variances assumed     | 3,857                                   | ,053 |
|        | Equal variances not assumed |   |      |
| العمر  | Equal variances assumed     | ,311                                    | ,579 |
|        | Equal variances not assumed |   |      |
| الخبرة | Equal variances assumed     | ,108                                    | ,744 |
|        | Equal variances not assumed |   |      |

ملحق رقم 03 : اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث ( الجنس ، العمر ، الخبرة )

| Tests of Normality |             |                                 |    |      |              |    |      |
|--------------------|-------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                    |             | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
| عينة               |             | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| جنس                | ممارسون     | ,416                            | 40 | ,000 | ,604         | 40 | ,000 |
|                    | غير ممارسون | ,338                            | 40 | ,000 | ,637         | 40 | ,000 |
| العمر              | ممارسون     | ,155                            | 40 | ,017 | ,941         | 40 | ,037 |
|                    | غير ممارسون | ,130                            | 40 | ,089 | ,950         | 40 | ,078 |
| الخبرة             | ممارسون     | ,297                            | 40 | ,000 | ,769         | 40 | ,000 |
|                    | غير ممارسون | ,299                            | 40 | ,000 | ,766         | 40 | ,000 |

a. Lilliefors Significance Correction

**Ranks**

| عينة   |             | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------|-------------|----|-----------|--------------|
| جنس    | ممارسون     | 40 | 37,50     | 1500,00      |
|        | غير ممارسون | 40 | 43,50     | 1740,00      |
|        | Total       | 80 |           |              |
| العمر  | ممارسون     | 40 | 38,03     | 1521,00      |
|        | غير ممارسون | 40 | 42,98     | 1719,00      |
|        | Total       | 80 |           |              |
| الخبرة | ممارسون     | 40 | 40,76     | 1630,50      |
|        | غير ممارسون | 40 | 40,24     | 1609,50      |
|        | Total       | 80 |           |              |

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | جنس      | العمر    | الخبرة   |
|------------------------|----------|----------|----------|
| Mann-Whitney U         | 680,000  | 701,000  | 789,500  |
| Wilcoxon W             | 1500,000 | 1521,000 | 1609,500 |
| Z                      | -1,348   | -,955    | -,111    |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,178     | ,340     | ,912     |

a. Grouping Variable: عينة

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,802             | 8          |

**Reliability Statistics**

|                                |                  |            |                |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | ,750           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>a</sup> |
|                                | Part 2           | Value      | ,590           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>b</sup> |
|                                | Total N of Items |            | 8              |
| Correlation Between Forms      |                  |            | ,639           |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | ,780           |
|                                | Unequal Length   |            | ,780           |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | ,769           |

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,686             | 8          |

**Reliability Statistics**

|                                |                  |            |                |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | ,802           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>a</sup> |
|                                | Part 2           | Value      | ,332           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>b</sup> |
|                                | Total N of Items |            | 8              |
| Correlation Between Forms      |                  |            | ,382           |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | ,553           |
|                                | Unequal Length   |            | ,553           |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | ,549           |

a. The items are: VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012.

b. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,704             | 8          |

**Reliability Statistics**

|                                |                  |            |                |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | ,662           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>a</sup> |
|                                | Part 2           | Value      | ,378           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>b</sup> |
|                                | Total N of Items |            | 8              |
| Correlation Between Forms      |                  |            | ,545           |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | ,705           |
|                                | Unequal Length   |            | ,705           |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | ,697           |

a. The items are: VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020.

b. The items are: VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024.

**Reliability Statistics**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
| ,903                | 8          |

**Reliability Statistics**

|                                |                  |            |                |
|--------------------------------|------------------|------------|----------------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | ,848           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>a</sup> |
|                                | Part 2           | Value      | ,894           |
|                                |                  | N of Items | 4 <sup>b</sup> |
|                                | Total N of Items |            | 8              |
| Correlation Between Forms      |                  |            | ,658           |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | ,794           |
|                                | Unequal Length   |            | ,794           |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | ,773           |

a. The items are: VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028.

b. The items are: VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032.

**Reliability Statistics**

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Cronbach's<br>Alpha | N of Items |
| ,807                | 32         |

**Reliability Statistics**

|                                |                  |            |                 |
|--------------------------------|------------------|------------|-----------------|
| Cronbach's Alpha               | Part 1           | Value      | ,783            |
|                                |                  | N of Items | 16 <sup>a</sup> |
|                                | Part 2           | Value      | ,755            |
|                                |                  | N of Items | 16 <sup>b</sup> |
|                                | Total N of Items |            | 32              |
| Correlation Between Forms      |                  |            | ,322            |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length     |            | ,487            |
|                                | Unequal Length   |            | ,487            |
| Guttman Split-Half Coefficient |                  |            | ,464            |

**Group Statistics**

|           | عينة        | N  | Mean     | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|-------------|----|----------|----------------|-----------------|
| 1. البعد. | غير ممارسين | 40 | 36,3000  | 3,82435        | ,60468          |
|           | ممارسين     | 40 | 35,9500  | 4,45461        | ,70434          |
| 2. البعد. | غير ممارسين | 40 | 33,6750  | 4,70345        | ,74368          |
|           | ممارسين     | 40 | 28,9500  | 4,97661        | ,78687          |
| 3. البعد. | غير ممارسين | 40 | 35,3000  | 4,63653        | ,73310          |
|           | ممارسين     | 40 | 28,5750  | 6,12639        | ,96867          |
| 4. بعد.   | غير ممارسين | 40 | 37,1750  | 3,36564        | ,53216          |
|           | ممارسين     | 40 | 33,9500  | 5,46293        | ,86376          |
| كلية      | غير ممارسين | 40 | 142,4500 | 11,90981       | 1,88311         |
|           | ممارسين     | 40 | 115,2250 | 14,95032       | 2,36385         |

**Independent Samples Test**

|           |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      |
|-----------|-----------------------------|---|------|
|           |                             | F                                       | Sig. |
| 1. البعد. | Equal variances assumed     | ,006                                    | ,939 |
|           | Equal variances not assumed |   |      |
| 2. البعد. | Equal variances assumed     | ,135                                    | ,714 |
|           | Equal variances not assumed |   |      |
| 3. البعد. | Equal variances assumed     | 5,017                                   | ,028 |
|           | Equal variances not assumed |   |      |
| 4. بعد.   | Equal variances assumed     | 11,464                                  | ,001 |
|           | Equal variances not assumed |   |      |
| كلية      | Equal variances assumed     | 10,805                                  | ,002 |
|           | Equal variances not assumed |   |      |

**Ranks**

| عينة                 | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----|-----------|--------------|
| 1. البعد غير ممارسين | 40 | 40,86     | 1634,50      |
| ممارسين              | 40 | 40,14     | 1605,50      |
| Total                | 80 |           |              |
| 2. البعد غير ممارسين | 40 | 50,34     | 2013,50      |
| ممارسين              | 40 | 30,66     | 1226,50      |
| Total                | 80 |           |              |
| 3. البعد غير ممارسين | 40 | 53,06     | 2122,50      |
| ممارسين              | 40 | 27,94     | 1117,50      |
| Total                | 80 |           |              |
| 4. البعد غير ممارسين | 40 | 47,79     | 1911,50      |
| ممارسين              | 40 | 33,21     | 1328,50      |
| Total                | 80 |           |              |

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | 1. البعد | 2. البعد | 3. البعد | 4. بعد   |
|------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Mann-Whitney U         | 785,500  | 406,500  | 297,500  | 508,500  |
| Wilcoxon W             | 1605,500 | 1226,500 | 1117,500 | 1328,500 |
| Z                      | -,144    | -3,799   | -4,860   | -2,850   |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,886     | ,000     | ,000     | ,004     |

a. Grouping Variable: عينة

**Group Statistics**

| عينة             | N  | Mean     | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|----|----------|----------------|-----------------|
| كلية غير ممارسين | 40 | 142,4500 | 11,90981       | 1,88311         |
| ممارسين          | 40 | 115,2250 | 14,95032       | 2,36385         |

**Independent Samples Test**

|      |                             | t     | df     | Sig. (2-tailed) |
|------|-----------------------------|-------|--------|-----------------|
| كلية | Equal variances assumed     | 9,008 | 78     | ,000            |
|      | Equal variances not assumed | 9,008 | 74,288 | ,000            |

## استمارة استبائية للتحكيم

أساتدتنا الأفاضل تحية طيبة وبعد...

في اطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان:

### اسهام الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوطات النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط

من اجل إجراء دراسة مسحية لبعض اساتذة التعليم المتوسط بلدية المحمدية ، وكما يقتضي البحث العلمي وجب علينا ارفاق هذه الدراسة باستبيان من خلال وضع استمارة مخصصة لأساتذة التعليم المتوسط.  
وبعد عرض اولي لأسئلة الاستبيان على سيادتكم وفحص محتواه و مضمونه فحفا دقيقا ، وتحليل الجوانب التي يقيسها نحيطكم بان تقدموا نصائح و توجيهات .

وفي الاخير لكم مني عظيم الشكر و الامتنان على تعاونكم و مساعدتكم لنا.

| الرقم | الاساتذة       | الدرجة العلمية       | الموافقة (بعد التعديل) | الامضاء |
|-------|----------------|----------------------|------------------------|---------|
| 01    | د. راحمة بلرقة | تدريس عالي           | -                      |         |
| 02    | برغزني محمد    | استاذ محاضر          | -                      |         |
| 03    | طاهر طاهر      | استاذ تعليم العالي   | -                      |         |
| 04    | سندرة العالبي  | أساتذة متفرغة ٢      | -                      |         |
| 05    | فديكي قارة     | استاذ التعليم العالي | -                      |         |
| 06    |                |                      |                        |         |

إعداد الطالب:

الأستاذ المشرف:

زقار غريسية

أ.د/ حرشاي يوسف