



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



قسم التربية البدنية و الرياضية
فرع النشاط البدني الرياضي التربوي

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

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

دراسة ميدانية أجريت على أساتذة ابتدائيات محمد بن عبو و قواد السبع بلدية حجاج ولاية
مستغانم.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:
أ/د جغدم بن ذهبية

من إعداد الطالب:
❖ قراوي جمال

السنة الجامعية
2024 – 2023

شكر و تقدير

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

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

ملخص:

من خلال دراستنا هذه نريد إظهار أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي والبرنامج المكثف الملقى على عاتق الأساتذة وكذلك معرفة أهم الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأستاذ خلال مزاولة عمله بالابتدائية، وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها لما فيها من فائدة جسدية وصحية ونفسية وكذلك تقديم نصائح وإرشادات من شأنها التقليل من الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأساتذة، يتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي الابتدائيتين محمد بن عبو و ابتدائية قواد السبع بلدية حجاج ولاية مستغانم. والذين يقدر عددهم 60 أستاذ تعليم ابتدائي.

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

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

كلمات مفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي ،الضغوط المهنية.

Abstrac :this study seeks to illustrate the importanceand role of recreational exercieser in reducing work-related stress forhigh scool teachers . and the intensive curriculum incumbent on tham furthemore we attempt to determine the major occupationl stains that teachers stuggle againe during work.and encourage them to engage in recreational sports of all kinds due to the latters physical health-related, and psychological benefit .this work also offers advice and guidelines that could substantially reduce occupational strans for teachers the research sampel consiste of el-berather belkasemi and yehya cherif abd el kader achaacha mostaganem.the nembring 70 employees.

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

Key words : recreational sports ,occupationl strains.

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

24	8.1- الترويح الرياضي
25	9.1-أنشطة الترويح الرياضي
25	10.1- خصائص الترويح الرياضي
26	11.1- مميزات النشاط الترويح الرياضي
26	خلاصة
الفصل الثاني : الضغوطات المهنية	
28	- تمهيد
29	1.2- الضغوط
29	2.2- تعريف الضغوط
29	3.2-الضغوط النفسية
30	4.2 نظرية الضغوط النفسية
30	5.2مصادر الضغوط النفسية
31	3- الضغوط المهنية
31	1.3 تعريف الضغوط المهنية
31	2.3 عناصر الضغط المهني
32	3.3 أنواع الضغط المهني
33	4.3 مصادر الضغط المهني
33	5.3 تعريف الضغط المهني لدى المدرسين
42	6.3 أساليب إدارة العمل للضغوط المهنية
44	الخلاصة
الفصل الثالث: أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي	
46	-تمهيد
47	1-المراهقة في الاسلام
47	2-تعريف المراهقة
48	3-تحديد فترة مراحل المراهقة
48	4- أطوار المراهقة
49	5-خصائص النمو مرحلة المراهقة
51	6- مشاكل المراهقة
52	7- كيفية القضاء على مشاكل المراهقة

53	8-الاحتياجات السامية للمراهقين
54	9- توجيهات خاصة بمختلف مراحل المراهقة
54	10- أشكال المراهقة
55	11-المدرس اتجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة
56	12- خلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
58	1- تمهيد
59	2- دراسة إستطلاعية
59	3- منهج البحث العلمي
60	4- مجال المكاني والزمني
60	5- الاستبيان
60	6- الاسس العلمية
62	7- أدوات الدراسة
62	8- صعوبة البحث
63	9- خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
65.....85	تحليل النتائج
86	مناقشة الفرضية الجزئية الاولى
86	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
87	مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
88	خاتمة
89	توصيات وقترحات
91-92-93	المصادر والمراجع
95-96-97	الملاحق

قائمة الجداول:

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

قائمة الأشكال:

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

التعريف بالبحث

مقدمة:

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

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

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

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

2- مشكلة البحث :

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر و ذلك راجع لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والصحية و الاجتماعيةالخ و الترويح مجال سعته سعة الحياة كلها ، هو يشمل العديد من المجالات التي تميز بتعدد أنشطتها وبذلك أصبحت قيمة و أهمية النشاط الرياضي الترويحي مرتفعة حيث أصبحت قيمة وأهمية النشاط الرياضي الترويحي مرتفعة حيث أصبحت وسيلة علاجية هادفة تساعد الفرد و الموظف بشكل خاص على التمتع بالخيرات تجعله يعيش حياة سعيدة متوازنة ، كما تظهر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأساتذة وغرس روح التعاون والمحبة بين الأفراد ويصبح الفرد يتمتع بروح رياضية تساعد على الخروج من العزولة وتساعد على الاندماج بشكل جيد في الحياة ونظرا لما يشعر به الأستاذ من الضغوط رهيبية والضغط المفروض عليه والمشاكل والرغبة من بأهمية ممارسة الرياضة وممارسة الأنشطة الترويحية بصفة خاصة في الحفاظ على صحة الفرد قمنا بدراسة هذا الموضوع الذي نهدف من خلاله لمساعدة الأساتذة من خلال إبراز دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل وتجنب الضغوط المهنية التي يعاني منها الأستاذ داخل المؤسسة التعليمية وخارجها وهذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

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

التساؤلات الفرعية :

ماهي الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ الغير ممارس للأنشطة الترويحية ؟

هل الضغوطات ناتجة عن الجوانب المادية ؟

هل الضغوطات ناتجة عن الجوانب البشرية ؟

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

3- فرضيات البحث :

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

الفرضية الفرعية :

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

4-أهداف البحث :

-معرفة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغط المهني لدى الأستاذ التعليم الابتدائي .

-معرفة نوعية الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة خلال تدريسهم في الابتدائية .

5 - أهمية البحث :

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

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

6- التعريف بالمصطلحات :

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

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

الضغط المهني :

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

التعريف الاصطلاحي :

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

7- النشاط الترويحي الرياضي :

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

7- الدراسات السابقة :

1-الدراسة الاولى دراسة بشير حسام 2006 (رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضة سيدي عبد الله بعنوان) " أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا "

بحيث ان هذه الدراسة تؤكد على أن ممارسة النشاط الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا ، مستعملا في ذلك المنهج الوصفي ، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على المربين البالغ عددهم 20 مريبا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الترويحي الموجه لفئة المعاقين حركيا ، وكذلك الدور الذي يلعبه المرابي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة إلى استعماله مقياس الثقة بالنفس الذي اعد سيدني شرور " سنة 1990" ومقياس القل الذي صممه " سبيلبرجر سنة 1970" وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركيا والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخص معاق طبق عليهم هذين المقياسين .

وتوصل الباحث في الأخير أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لهذه الفئة تساعد على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها . كما تساعد على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلا وزيادة الثقة بالنفس من جهة ومن جهة أخرى اجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على المشاكل النفسية التي تصادفهم ، كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات .

2-الدراسة الثانية : قادري تقي الدين 2016 جامعة وقلّة الجزائر بعنوان :/

" النشاط البدني الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر "

وكان الهدف من هذه الدراسة ابراز الدور الذي تلعبه الانشطة الرياضية الترفيهية في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر وكانت الفرضية العامة كما يلي :

" ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي له دور في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر "

وكانت خلاصة البحث هي التاكيد على حقيقة هامة مفادها انه لا يمكن تحديث القطاع السياسي بالجزائر بمعزل عن تنمية وتطوير الانشطة الاجتماعية والرياضية والترويجية لتحقيق التنمية الشاملة والتي تعود بالمنفعة على المجتمع وجميع الاطباق .

3-الدراسة الثالثة : دراسة سلامي الطيب 2003-2004 بعنوان " تأثير التربية البدنية والرياضة على درجة الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي (دراسة مقارنة) والتي تهدف الى معرفة ممارسة التربية البدنية والرياضية على إدراك الضغط المهني عند الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي وكذا دور التربية البدنية والرياضة في خفض درجة الضغط المهني عند الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي وقد استخدم المنهج الحيادي كما شملت الدراسة عينة من 10 أفراد من الشرطة (5 ممارسين للتربية البدنية والرياضة و5 غير ممارسين للتربية البدنية والرياضة)
وقد خلصت الدراسة إلى نتائج مفاده أن لممارسة التربية البدنية والرياضة أثر بالغ لخفض من الضغط المهني لدى الشرطة المتعرضين للعنف الإرهابي .

تعليق عن الدراسة :

تميزت دراستنا عن باقي الدراسات ب تزويد حقل التربية البدنية والرياضية بمصدر علمي على مرحلة عمرية ف يالطور الثانوي تحت عنوان " دور ممارسة الأنشطة الرياضية والترويجية في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي " .

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد:

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

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

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

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

وبالنسبة لتعريف أوجي تسلييات وانشغالات نتعطاها بمحض إردتنا أثناء وقت لا يجوز العمل العادي.

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

- النشاط الترويحي : - loisir actif : ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة في الرياضة والرسم. والغناء.
- النشاط الترويحي الغير فعال : loisir passif فعال وهو نشاط غير فعال يقف لصاحبه موقف المتفرج أو المستمع.

كما قسمت البعض الآخر إلى الترا ويح الفردية والترويح الجامعية أما اربلتر يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي : ،
1.2.1. الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصوره ايجاييه مثل ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف حتى الآلات الموسيقية.

. **2.2.1. الأنشطة الاستقبالية:** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق حواس كما هو حال في القارئ أو مشاهده التلفزيون أو مشاهده المباريات الرياضية في الملاعب.

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

3.1 أقسام الأنشطة الترويحية .:

1-3-1. الترويح الثقافي: يشتمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دور أساسيا في التنمية الشخصية الإنسانية تنفعها وضروري لمعرفه الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو راديو و التلفزيون.

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

1-3-3 الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة والتسلية أو تحسين الجلوس ، ، المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيه ثقافيه أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب ، (عبد الرحيم طه مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط 3 ، 2006، ص39.

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

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

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

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

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

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

البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم مختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي والعضلي والعصبي

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

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

1-4-2. الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ، طباقا لواجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لمواسم الألعاب ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام. **1-4-3 الرياضات المائية:** وهي الأنشطة الترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء أو التجديف ، وتعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا (جمال درويش، 2001، ص 191-192) .

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

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

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

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

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

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

* تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخالق عن الذات

* المصاحب للحياة العصرية

* توفير حياة شخصيه وعائليه زاخرة بالسعادة والاستقرار

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

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

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

بالعديد من المتغيرات التي ترتبط المستوى الاجتماع ، حجم الأسرة، نوع العمل، السن، ب : الجنس .

والاقتصادي وفيما يلي، يقوم المؤلفان بتوضيح متغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ والترويح مع الاسترشاد بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تمت في هذا المجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ و ان كان هناك العديد من والترويح مع الاسترشاد بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تمت في هذا

المجال حتى يمكن إدراك أهمية تلك المتغيرات وتأثيرها على حجم وقت الفراغ وأن كان هناك العديد من التدخل بين هذه المتغيرات.

أ. **الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى وألعاب المرتبطة بالتدبير، يمارسها البنات بينما يفضل البنين اللعب بالألعاب المتحركة والآلية، المنزلية والمكعبات وكذلك يفضلون الألعاب المطاردة. ولقد أوضحت الدراسات ه وتزيك أيضا إلى أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة في ما يرتبط بالقر والاستماع إلى . امج التلفزيون امج الإذاعة ومشاهده وكذلك أ وضع الدراسة إليزابيث أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12-13 سنة يعملون إلى إلى أن ترتيب تلك النشاط لدى البنين هو وفقا لترتيب ، ممارسة الأنشطة الإبداعية والبدنية والتحليلية السابق بينما تأتي ممارسة النشاط البدني لدى البنات في ترتيب الأخير. (كمال درويش ، رؤية عصرية للترويح ، مركز كتاب لنشر ، ط1، قاهرة، 1997).

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

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

- اكتساب الحيوية واللياقة البدنية

- الميول الرياضية .

- قضاء وقت الفراغ

- اكتساب نواحي اجتماعية وخلفية

- المحافظة على المستوى الرياضي والوصول للبطولة.

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

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

- لكي يكتسب الحيوية تعويضاً عن جلوس أمام المكتب ساعات طويلة خلال الأسبوع.

- لتجديد النشاط والحيوية حتى يقبل على العمل بدهن متفتح .

- أنجح في عملي أكون لياقة لكي لأنني أريد أن للإحتفاظ بلياقة البدنية

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

لتقوية عضلات وتحديد نشاطي.

1.6.2 دوافع قضاء وقت الفراغ:

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

-التسلية وقت الفراغ بحرية والشعور بالراحة والسعادة .

1-6-3 دوافع النواحي العقلية والنفسية:

- لأن الرياضة تزيل المتاعب النفسية وتبعد التوتر العصبي.

-لأن الرياضة غذاء للروح.

- أ شعر بالارحة النفسية.

-لأن العقل السليم في الجسم السليم.

1-7 الترويح الرياضي :

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

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

1-9 خصائص الترويح الرياضي:.

من أهم الخصائص التي يتميز الترويح الرياضي ما يلي:

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

.المهادفية : نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

-الإيجابية : ممارسة النشاط وعدم الاختصار في المشاهدة.

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

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

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

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

الوقاية والتأهيل : يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصبية المرتبطة بنقص الحركة والدورة الدموية البدانة وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية. ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى ، ، والمصابين والمعاقين

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

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

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

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

مميزات نشاط الترويح الرياضي :

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

خلاصة:

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

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

الفصل الثاني:

الضغوطات المهنية

مقدمة:

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

I الضغوط

تعريف الضغوط :

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

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

2- الضغوط النفسية :

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

3-مصادر الضغوط النفسية :

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

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

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

1-غموض الدور :

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

2-صراع الدور :

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

3-تقييم الأداء :

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

4- التغيير :

أن إي تغير يحدث في حياة الفرد يتطلب من الفرد إعادة توافق بحياة الفرد بكلها عبارة) إلى إن الأفراد فقد أشار فيلدمان ، عن سلسلة من الأحداث المتلاحقة المتغير الذين ينظرون لتغير على أنه أمر مثير ويعدونه نوعا من

التحدي ،هم أفراد أقل قابلية في حين أن الأفراد الذين ينظرون إلى التغيير على أنه نوع من ، لتأثير بالضغط النفسية التهديد ويعدونه أمر مثير للربح ،فهم من المحتمل أن يتعرضوا للضغوط شديدة لذلك من هذا المنطلق فأن نظرة الفرد لتغير هي التي تجعله يدركه أو يتفاعل معه ،وليس التغير نفسه مما يجعله مصدرا من مصادر الضغوط النفسية

2- مفهوم الضغوط المهنية :

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

2-1 مفهوم الضغوط المهنية :

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

عناصر الضغط المهني :

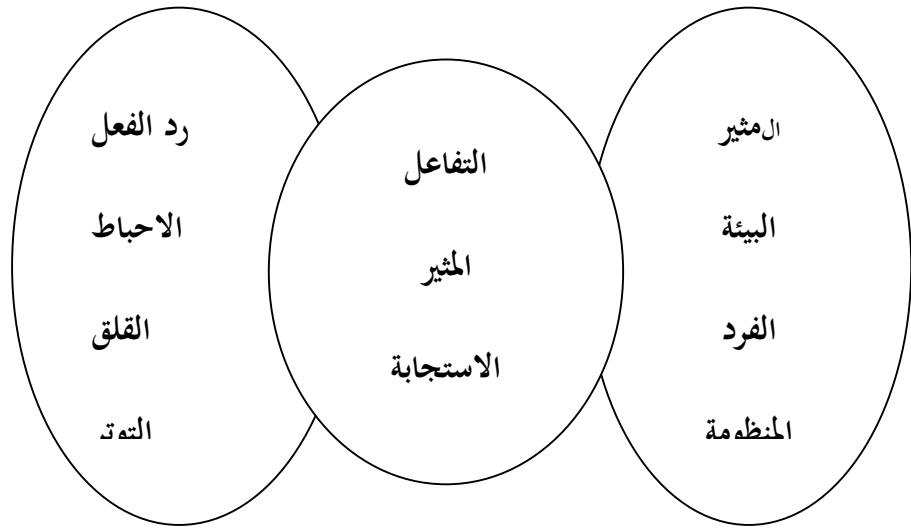
الضغط المهني للمعلم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته تعرف شوقيه السمدادوني على مواجهة إحداث ومتطلبات مهنته مما يشكل تهديد الذات ويحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية التي يصاحبها تغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط وعليه يمكن تحديد ثلاثة عناصر

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

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

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

الشكل (5) يوضح عناصر الضغط .



أنواع الضغط المهني :

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

أ- على حسب الآثار المترتبة على الضغوط:

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

2-الضغط النفسي السلبي(الضيق): فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في

العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة فتؤدي إلى حدوث عوارض مرتبطة بالضغط النفسي (كصداع وألاما لجسدية والنفسية والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري)

حسب مصادر الضغوط :

_الضغوط الانفعالية والنفسية : (القلق الاكتئاب، المخاوف المرضيةالخ)

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

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

ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة.... الخ (ماجدة , بهاء الدين ,

2008 , ص 115)

نماذج الضغط المهني :-

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

1-نموذج كرازاك :

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

1-1 متطلبات العمل: تمثل مجموع ما يطلب من الفرد من الناحية والفيزيولوجية، أنه من ضمن متطلبات العمل

الانفعالية والعقلية للقيام بعمله، ويرى سارتين . نجد المقاطعة المستمرة،

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

الضغط المهني :

2-تعريف الضغط المهني لدى المدرسين : يعرف بأنه إدراك المدرس بان متطلبات العمل تفوق قدراته و إمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب إن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤساءه وعدم استخدامه مهاراته وخبرته في التدريس (طه عبد العظيم , 2006 , ص 216)

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

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

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

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

مصادر الضغوط المهنية :

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

- من حيث المنشأ: وتصنف إلى :

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

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

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

يرى كل من "والأس" و "سيزلافي" أن الضغوط تنبع من ثلاث مصادر رئيسية هي :

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

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

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

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

مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين:

أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل إذ شملت مهن عديدة من بينها مهنة التدريس إذ تصنف المدارس ضمن أعلى البيئات الضاغطة وبذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته، وهذا ما يتزاحم معاناته النفسية المتمثلة في القلق، التوتر تديني الدافعية : وهذا ما ينعكس سلبا على أداء رسالته على أحسن وجه (طه عبد العظيم حسين , 2000 , ص

107) تنبع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها، فهي تتعلق بشروط عمله ومواقفه منه وموقف الآخرين وفرصة الحياة إمامه وأمام الآخرين وحدود دخله، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ضيف إلى ذلك إن الاتصال بعقول غير ناضجة ومع مستويات معرفية متفاوتة ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره وأنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة ومتنافرة وتعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع . ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفها ومسبباتها بين الباحثين الاختلاف توجهاتهم النظرية.

المصادر التنظيمية وطبيعة العمل:

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

مصادر ضغوط بيئة العمل:

تظهر الضغوط المهنية حسب "نيلسون" و "كويك" عندما يواجه الأفراد نوعين رئيسيين من ضغوط الدور في العمل وهما "صارع الدور" الناجم عن التعارض التوقعات المرتبطة فعندما يتعرض الفرد لمواقف يفرض عليه متطلبات متعارضة، فإنه، بالمهام الوظيفية يعاني من صارع الدور فقد تتطلب وظيفة الفرد العمل لساعات طويلة، وقد يتعارض ذلك مع متطلباته دوره كزوج، وهناك "غموض الدور" الذي يحدث نتيجة لعدم فهم العاملين لما هو متوقع منهم، ويعني غموض الدور على مستوى المدرسة عدم وضوح الرؤيا للعاملين وتشير بعض ، بالمدرسة عن مسؤولياتهم وواجباتهم وحقوقهم وكيفية الحصول عليها الدراسات أن حديثي التخرج الملتحقين بالعمل يكونون أكثر شعور بالضغوط، وأن تلك الضغوط تقل في الوظائف العليا نتيجة الخبرة المكتسبة لذلك) طه عبد العظيم حسين 2006, ص 224

عبء العمل :

1-زيادة عبء العمل: يأخذ عبء العمل صورتين أساسيتين وهما زيادة عبء العمل ويعني قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، وأن هذه المهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد وعدم تناسب مؤهلاته مع

طبيعة العمل، وكل ذلك يؤدي إلى نشأة بعض الضغوط التي تؤثر على أداء فيعتبر زيادة نصيب المدرس في تدريس بعض المواد مصدرا من مصادر الضغوط.

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

3- ضغط العمل التربوي: يواجه المدرس باستمرار متطلبات متباينة ومتناقضة كمقاومة التلاميذ ونظام المدرسة من جهة، وبين متطلبات المناهج وقدرات التلاميذ من جهة أخرى، فالعمل المدرس ينطوي على عدد كبير من الشروط التي تواجهه بالصعوبات فوجباته كثيرة واتصال المدرس في أكثر أوقات العمل هو اتصال مع عقول ومع مستويات معرفية متفاوتة في انخفاضها وارتفاعها. بالإضافة إلى ذلك تتميز الإدارة بالتعقيد وعدم المرونة، مما يجعل المدرس أمام موقفا أو أري، فيه الكثير من التعقيد، إذ يشعر أحيانا بعدم الطمأنينة يأتيه من أري الإدارة فيه وفي هذا الجو يكون عليه أن يركز انتباهه لساعات متعددة خلال النهار وان، المفتش وان الإرهاق الذي، يعي شؤون مدرسته ومشكلاتها ساعات متعددة بعد خروجه منها يصيب المدرس من جازء ضغط وشروطه، وما يتطلبه من تنوع في المسؤوليات وعناية في التحضير وتركيز في الانتباه، ودقة في التعامل مع الناشئين. (ناصر الدين زبيدي، 2007 ص 184)

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

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

مصادر الضغوط العلاقات التربوية :

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

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

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

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

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

(ر) _الصراعات مع الزملاء: من المفترض إن يكون الجو الاجتماعي في العمل مليئا بفرص التعاون وتبادل الأفكار لكن ما يلاحظ إن معظم المنظمات تكثر فيها الصراعات والخلافات بين العمال وهناك تفاعل وتداخل بين مختلف المتغيرات وهي من نوع صراعات شخصية من اجل الحفاظ على المنصب والمكانة، وهناك أدوار غير محددة وهكذا تصبح يومية عبارة عن سلسلة من المواجهات بين الأفراد في جو يسوده الاتهامات والأكاذيب هذا ما يولد الضغط المهني (ناصر الدين زيدي , مصدر سبق ذكره)

مصادر الضغوط المادية :

1-الأجر:

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

2- قلة الكتب المدرسية:

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

3-انعدام الوسائل التعليمية:

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

وهناك مصادر ضغوط مادية أخرى تسبب الضغوط المهنية من بينها: طريقة تصميم المكتب، ومستوى الإضاءة ودرجة الحرارة والتهوية ومدى توفير وسائل الصحة من احتمال التعرض لأي مخاطر أو إصابات مهنية ويمكن تأثيرها مباشرة على العاملين بما فيهم المدرسين ومستوى أدائهم وحبهم لعملهم، ويتولد ضغوط ذات مستويات مختلفة تزداد وتنخفض حسب نوع العمل وطبيعته، ولكنها تؤدي في النهاية إلى قلة الإنتاج أو الكفاءة أو الاثنين معا .

4-مصادر الضغوط المتعلقة بالفرد :

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

الآثار المترتبة عن الضغوط المهنية لدى المدرسين :

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

الآثار المعرفية:

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

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على استعداد والتعرف وزيادة الأخطاء
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف
- ضعف قدرة الفرد على حل المشاكل وصعوبة معالجة المعلومات
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والآخرين
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير نمطي وجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الأبتكاري

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

- سرعة استثارة الخوف والقلق والإحباط والهلع
 - ازدياد التوتر النفسي والفسولوجي
 - سيطرة الأفكار والوساوس القهرية
 - زيادة الصراعات الشخصية
- 3- - الآثار الفسيولوجية : كما إن الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد فالظروف الضاغطة التي إفرازات الغدد وتتمثل هذه الآثار ا يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء و الفسيولوجية الناتجة عنها في الإعراض التالية:
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية
 - ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية
 - اضطرابات المعدة ولأمعاء
 - الشعور بالغثيان والرعشة

- جفاف الفم واتساع حدقة العين

4- الآثار السلوكية : وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة

- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم

- انخفاض مستوى نشاط الفرد بحيث يتوقف عن أداء هوياته

- انخفاض إنتاجية الفرد

- تزايد معدلات الغياب عن العمل او المدرسة وعدم الرضي عنها

- تعطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر

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

علاج الضغط:

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

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

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

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

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

خلاصة الفصل الثاني:

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

الفصل الثالث:

أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي

تمهيد

تعتبر المراهقة حلقة من سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة وتعدد الطموحات ، الانفعالي والتقلب المزاجي وعدم الاستقرار ، اشدين عامة من جهة أخرى أهقن الر والمز والفرقة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية.

إنها فترة من الفترات الحساسة في حياة الفرد، فقد اجتهد علماء النفس وميدان التربية بهذه المرحلة أعلى تحمل أعباء الحياة فهنا تتكون الشخصية وتبنى افعالاً في المجتمع قادر التي يصبح فيها الفرد عنصر القيم والمبادئ التي يمشي عليها في المستقبل. ومن هذا المنظور نرى في هذا الفصل كل ما يتعلق بهذه المرحلة وبجميع الخصائص القابلة للدراسة.

1- المراهقة في الإسلام: قال رسول الله ﷺ: ' أنتم أعلم بشؤون دنياكم ' وهذا وحده يكفي اعترافا من رسول الله بأن المراهقة موجودة في الإسلام يؤكدتها أكثر هو حرص رسول الله صلوات ربي وسلامه عليه في أن يقضى على علي مسبباتها مسبباتها الفاسدة حيث قال: من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء الفاسدة. رواه البخاري. في صحيحه

1-1 تعريف المراهقة:.- لغة:

يرجع الأصل اللغوي إلى لكلمة المراهقة إلى الفعل راهقه بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق. : راهق الغلام، فهو مراهق: إذا قارب الاحتلام والمراهق الذي قارب الحلم.

اصطلاحا :

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي و العقلي و النفسي والاجتماعي، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجال، والمراهقة امرأة.

المراهقة هي فترة ممتدة من البلوغ وتحقق النضج التناسلي الكامل، وهي دلالة على الكبر والنمو إلى تمام النضج حتى سن الرشد، حيث تشهد فترة المراهقة طفرة تتميز بالزيادة والسرعة في معدلات الطول.(عبد المنعم الميلادي ، تربية المراهقين ، شباب الجامعة ، ص 10)

كما تحدث في فترة المراهقة تغيرات سريعة في كافة جوانب النمو، حيث يصبح المراهق نتيجة لهذه التغيرات السريعة حساسا بشكل كبير، فهناك مواقف جديدة تحدث في حياته دون أن تكون لديه الخبرة الكافية لمواجهتها، كما أن التغيرات الجسمية تسبب له أحيانا الحرج. وفي هذه المرحلة تزداد أحلام اليقظة لديه لدرجة قد تعيق درجة التوافق النفسي والاجتماعي، ويعاني أحيانا من القلق، ومن الانحرافات المزاجية، وتنوع اهتماماته، ويزداد تفكيره بمستقبله المهني و الدراسي ويتطلع بشغف للمستقبل المنشود تدفعه في ذلك .

1-2- تحديد فترة مراحل المراهقة: .

.تحديد فترة المراهقة:

المراهقة إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي ، وتنتهي بالوصول إلى النضج ، أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها.

وعلى ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان، فهي ليست عارضة طارئة ويفضل عليها النظر للمراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسيمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد.

والنمو في هذه الجوانب المختلفة لا يصل إلى حالة النضج فيها جميعا في وقت واحد، فالنضج الجسيمي يحدث قبل النضج العقلي مثلا، ومع هذا الاختلاف أمكن وضع حدود عامة لبداية المراهقة بالنسبة للفتاة الأنثى على اعتبار أن الأنثى 09-12 عاما بالنسبة للولد الذكر و 12-21 ونهايتها من تسبق الذكر في النمو بنحو عامين أو ثلاثة.

2- أطوار المراهقة :

تشمل على ثلاثة مراحل وهي:-

1-2 مرحلة المراهقة المبكرة: تبدأ بالبلوغ و تنتهي في سن 15-16 سنة وهي فترة تطبعها التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق المرحلة تواجهه الآخرون ها و إنما كما ير لا صورته الجسمية ليس كما يتصور اهق في هذه أو فالمر ، البلوغ من حوله أيضا.

إن نمو نزوات المراهق الجنسية تحمله على الترويح على رغباته مع تقبل أو عدم تقبل جسمه وتوجيهها والذي يمكن أن يكون معقدا نوعا ما من طرف عدد من المحرمات الاجتماعية ونقص الوعي فيما يخص الجنس. ب. م

2-2 مرحلة المراهقة الوسطى:

هي مرحلة هامة يتم فيها إعادة التنظيم الانفعالي والهوية المتصلة بصورة الذات ويتعلق الأمر بالدور الذي تلعبه الوضعيات بالنسبة للآخرين، وعموما في هذه المرحلة تظهر أول الخبرات الجنسية والصراعات راق هنا يحاول بناء فالمر، حول المتقمصات الأثوية والذكورية وأخرى تخص اختفاء المواضيع المسببة للقلق التوازن النفسي للانفصال عن العائلة مرحلة المراهقة المتوسطة ما بين (15-17) سنة.

2-3 مرحلة المراهقة المتأخرة:

إذا كانت بداية المراهقة واضحة المعالم فنهايتها غامضة وتطرح حولها عدة تساؤلات فالمراهقة تنتهي تطويرية بالدخول في عالم الرشد، وهذا الدخول ليس له معايير معترف بها من طرف المجتمع، في هذا العبور هامة والتي تبرز فيها عدد من الأحداث ولكن تنظيمها و تكون فتر مدتها تبقى متغيرة.

إن الوصول إلى الرشد يعني بالمرّة الانفصال عن العائلة للاندماج في ميدان العمل، هذا يوضح من الناحية الوظيفية ولكن يبقون تعقد الحدود العمودية التي تكون غامضة حيث يمكن أن يكونوا كبار صغار ومراهقين من الناحية العائلية.

3- خصائص النمو مرحلة المراهقة:

3-1 تنقسم خصائص النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

3-1-1. النمو الجسمي: أما في هذه المرحلة تتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة وتزداد الحواس كاللمس والذوق والسمع وتتحسن الحالة المراهق ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ يتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا

(أحسن زين، سيكولوجية الطفل المراهق، منشورات دار الأمواج، 2006، ص 105).

3-1-2 النمو: النفسي:.

إن التغييرات الفيزيولوجية والجسدية ، إعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة يعمل على زيادة النزوات ، ، والتي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة.
- النمو السريع في التفكير المجرد

3-1-3 النمو العقلي:

يتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية ، بعمليات التفكير المنطقي على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة.

3-1-4 النمو الديني:

للدين أثر على النمو النفسي والصحة النفسية إذ يساعد الفرد على الاستقرار والإيمان، ومن مظاهر النمو الديني .

3-1-5 النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مشيراتها واستجاباتها وبالعالم اتها الفيزيولوجية والكيميائية. ها الوجداني وتغير (العضوي الداخلي عبر شعور ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة.

أ- الغضب: ويكون عندما يشعر بما يع. وق نشاطه ويجول بينه وبين غاياته

ب- القلق:

التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيير كل هذا يتحول إلى شعور ، لا يحترمون رغباته و وبالتالي فهم لا يأخذون صغير على أنه لا يزال المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

ت- العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد. ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز ، تصرفات حقيقية أو وهمية.

1-3-5 النمو الفسيولوجي :

يظهر نمو مماثل للنمو الجسمي في النمو الفسيولوجي، إذ تبلغ معظم الأحشاء الحد الأقصى من الثقل في المراهقة، وهذه الحال بالنسبة للكبد، وأسرع نمو يقع في القلب الذي يكاد يتضاعف حجمه بين سن الثانية عشرة والسادسة عشر (محمد سلامة ، علم النفس الطفل ، دمشق ، 1977، ص121).

كما تنمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة زيادة كبيرة، وتنعكس هذه الزيادة على رغبة المراهق الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وتظل هذه الشراهة للأطعمة المختلفة لمدة ثلاث إلى أربع سنوات. أخرى تحدث على توجود تغير ، إضافة إلى ذلك حيث تضمّر الغدة سترى الغدة ويبقى هرمون النمو الذي تفرز ، المراهقة النشاط الغدد الجنسية التيموسية في أ الصنوبرية والغد فتحد ، المراهقة حيث تؤثر فيه هرمونات الغدد الجنسية العظمي على النخامية قويا في تأثير وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم ، من نشاطه وتعوق عمله تقل بعد ذلك قريب نهايتها.

2- مشاكل المراهقة:

يوجه إلى المراهقين في هذه المرحلة المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه إن مشكلات المجتمع نفسه. والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي

2-1 المشاكل النفسية : .

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها لمراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني (أحسن زين مصدر، سبق ذكره،،121ص)

2-2 المشاكل الصحية: .

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج.... ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن اهنق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة

2-3المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفخر امن هذه كما يتجلى بوضوح خوف المر ، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

2-4 المشاكل الأسرية: .

تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدين في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم، ونظرة المراهقين للسلطة الأبوية.

بحيث أنها قوة موجهة ضدهم أو كل مشكلاتهم ورغباتهم في الاستقلالية والاعتماد على الذات. ويمكن تلخيص المشكلات الأسرية فيما يلي:

كحدوث تفكك أسري عدم توفير البيئة المناسبة داخل الأسرة

- عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم

3 - كيفية القضاء على مشاكل المراهقة:

سميت هذه المرحلة بأزمة المراهقة لاحتوائها على صعوبات تمر بها، فمن الصعب التخلص منها، فنحتاج إلى كل الشجاعة والمساعدة من طرف المجتمع، فالمراهقة يتخبط في عدة مشاكل منها جسمية ونفسية واجتماعية، لذا يمكن أن يهزم في الصراع أو يصاب بأمراض مختلفة منها.

أ. بدنية:

فتجد منها الأمراض الجسمية التي تصوب المراهق في هذه المرحلة، تشوهات بدنية أو قصر في الطول، والسبب يعود إلى عدم الاهتمام بالطفل خلال فترة نموه لقلة التغذية والحركات البدنية التي تساعد في تنظيم هرمون النمو، هناك الفيتامينات لها دور كبير في زيادة الطول والخلايا في العضلات.

ب. نفسية:

في مرحلة المراهقة يمكن للطفل أن يصاب ببعض الاضطرابات التي تطرأ نفسيته، ومن الاضطرابات نجد منها الخجل، القلق، الخوف، التي تؤثر في تكوين شخصيته مثلاً يجب على العربي الكبير أن يشرح كيف يتم الحروف وما هي الطريقة التي يمكن بها مواجهته. (محمد زيدان، مذكرة علم النفس التربوي، 1995، ص19)

ت. اجتماعية:

تتميز هذه المرحلة بالصراع مع المجتمع، فالمراهق له رغبة في الحرز من المجتمع والأسرة، ويحاول التخلص من سيطرة المنزل واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، وهذا الصراع يمكن أن يؤدي إلى خلق مشاكل اجتماعية تؤدي به من الخروج من البيت والوقوع في مشاكل خارجية مشاكل العلاقات² الجنسية، فهنا يجب على المحيط والمجتمع أن يهتم به .

4- الاحتياجات السامية للمراهقين:

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

5- توجيهات خاصة بمختلف مراحل المراهقة:

5-1. توجيهات خاصة بالسنة أولى وثانية متوسط:

تعطى الأولوية خلال هذه المرحلة إلى البحث حول سيولة ومحص الحركات ودقتها وتطويرها انطلاقا من الحركات القاعدية المكتسبة خلال مرحلة التعليم الابتدائي.

اختيار حالات تعليمية ذات طابع نشيط، سياقها الألعاب الهادفة.

توجيهات خاصة بالسنتين الثالثة: .:

تمتاز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة بأكثر جهد وأكبر والمطالب بالقيام مردود في العمل، مما يستلزم الارتفاع في نسبة العمل وسرعة تنفيذه ومضاعفة ديناميكية ووتيرة .

6- أشكال المراهقة :

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء واتجاهات عن المواقف التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكيات عديدة للتعبير عن هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال المراهقة لالللللشكال للمراهقة.

هذه الأشكال نابعة من شخصية المراهق في حد ذاته وما يحيط به من مؤثرات اجتماعية.

6-1 المراهقة المتوافقة:

يتميز هذا الشكل بالاعتدال والهدوء النسبي، والميل إلى الاستقرار، الاتزان العاطفي او التوافق مع الوالدين والمجتمع، الرضا عن النفس وعدم المعاناة من الشكوك الدينية، وهذا النوع من المراهقة ناتج عن 3الشعور بالأمان، الثقة والاستقرار العائل

6-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية: .:

هي صورة متكيفة للانطواء والعزلة والتدرج والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، كما لى التفكير الديني والقيم الروحية والأخلاقية. ا ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير لنفسه وحل لمشاكله والسيطرة والأخطاء الأسرية التي منها الجو النفسي في الأسر تتأثر بعوامل اضطر والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي (رقيق محمد ، علم النفس ، 1999،ص 112).

6-2 المراهقة العدوانية المتمردة:

كما يميل على تأكيد ، ا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي المراهق تآثر يكون فيها المر ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

6-3 المراهقة المنحرفة:

تمتاز بالانحلال الخلقي التام، الانهيار النفسي الشامل، والجنوح، السلوك المضاد للمجتمع مع الانحرافات الجنسية سوء الأخلاق، الفوضى، الاستهزاء، وبلوغ الذروة في سوء التوافق البعد عن المعايير³ الاجتماعية في السلوك.

نستخلص مما سبق أن التغييرات التي يعيشها المراهق تؤدي إلى بروز أشكال مختلفة من المراهقة، والميل للاستقرار ، العاطفي الاتزان ، تتميز بالتوافق النفسي الاجتماعي ، المراهقة متوافقة فإما تكون انسحابي يتسم المراهق بالعزلة والتفكير المتمركز حول الذات، وهناك أيضا المراهقة المنحرفة ا.

7- المدرس اتجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة:

على المدرس يجب عليه مراعاة ما يلي:

فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول.

الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف .

الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث الكم والنوع .

توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ من أجل إظهار ميوله واستعداداته .

توجيه التلميذ بحذر حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة، لأنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج

خلاصة :

بمّا احل التي يمر المراهقة من أخطر من خلال هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن المراهقة الصعود نحو الكمال د المستمر والترقي في معارف سم بالتجدد المختلفة التي الإنسان ضمن أطوار في مظاهر النمو الجسمية شيد. حيث يكمن الخطر في التغيير الإنساني الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية، وما يتعرض له الإنسان فيها من صراعات متعددة داخلية الأولية. لذلك اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة، حيث اعتبروها فترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد:

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

1- الدراسة الاستطلاعية :

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

1 - منهج البحث :

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

2- مجتمع عينة البحث :

60 أستاذ يزاولون عملهم بمدارس بلدية حجاج ولاية مستغانم ..

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

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

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

(2004).

- المجموعة الاولى : عددها 30 أستاذ وهي المجموعة الغير ممارسة.

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

3-المجال المكاني و الزماني:

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

3-2 -المجال المكاني : اختيرت ابتدائيات بلدية حجاج ولاية مستغانم مكانا لاجراء المقابلات الشخصية مع الأساتذة وتوزيع استمارة الاستبيان على العينيتين .

4-الاستبيان : من أبرز الادوات المستخدمة في الابحاث العلمية وعلى وجه الخصوص الابحاث التربوية الاجتماعية فهو سبيل الباحث للحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بمعطيات الدراسة سواء كان البحث مسحيا أو جزئيا . والاستبيان الذي بين أيدينا يحتوي على 21 سؤالا .

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

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

-المحور الثالث : الانشطة الرياضية الترويحية , ويتكون هذا المحور من 7 اسئلة(21....14.15)

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

1-الصدق : لقد استخلص الأساتذة صدق المحتوى (المضمون) لأسئلة الاستبيان , من خلال عرضها على مجموعة من اساتذة ودكاترة معهد وعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس ولاية مستغانم . والذين اشارو الى صلاحية هذا الاستبيان نظرا لعلاقته بموضع الدراسة الذين كان حول : ' " دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ") دراسة حالة أساتذة ابتدائيات بلدية حجاج ولاية مستغانم (حيث تم إعادة صياغة بعض الأسئلة التي كانت مبهمه و لا تؤدي الغرض المطلوب.

إعادة تركيب بعض الأسئلة حسب المحاور المبرجة وحسب أولويتها وأهميتها ف بالبحث . حيث وجد ان القيمة المحسوبة للاستبيان **0.74** مما يعني أن معامل صدق الأداة يتمتع بالثبات العالي .

2-الموضوعية : تم استشارة مجموعة من الاساتذة والدكاترة في مجال التربية البدنية والرياضة الذين قدموا لنا مجموعة من النصائح و الملاحظات الهامة وأبدوا رأيهم بكل موضوعية من أجل خدمة هذا البحث ومن أجل إعطاء الصورة الحسنة .

3- الوسائل الاحصائية :

–المتوسط الحسابي .

–اختبارات ستيودنت لعينتين مستقلتين .

عرض ومناقشة النتائج .

س ← 100

ع ← ص

حيث ان :

س : المجموع الكلي للعينة .

ع : عدد الاجابات المتكررة .

ص : النسبة المئوية .

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

ومنه

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

$$\text{ت ستودنت} = \frac{\bar{م1} - \bar{م2}}{\text{مج(ح1-م2)}}$$

4- اداة الدراسة :

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

4-1 الاستبيان : يعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن لموضوع و التأكد من المعلومات المتعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق (فوزي عبد الله , مناهج وإجراءات البحث العلمي , مطبعة العين الحديثة ص 210). وهذا الاستبيان وجه للاستاذة المرحلة الابتدائية والذي يحتوي على محورين أساسين حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا ' وشمل الاستبيان بصورته النهائية على 21 عبارة موزعة الى محاور .

5- صعوبات البحث :

لا يخلو اي عمل او مهمة او دراسة من صعوبات البحث قد تواجه الباحث أثناء قيامه ببحثه سواء من الناحية النظرية او التطبيقية ولعل من بين الصعوبات التي واجهتنا في دراستنا هذه هي نقص المراجع في المكتبات فيما يخص الجانب النظري ' اما فيما يخص الجانب التطبيقي فتتمثل في صعوبة توزيع استمارات الاستبيان الموجهة

خلاصة :

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

الفصل الثاني:

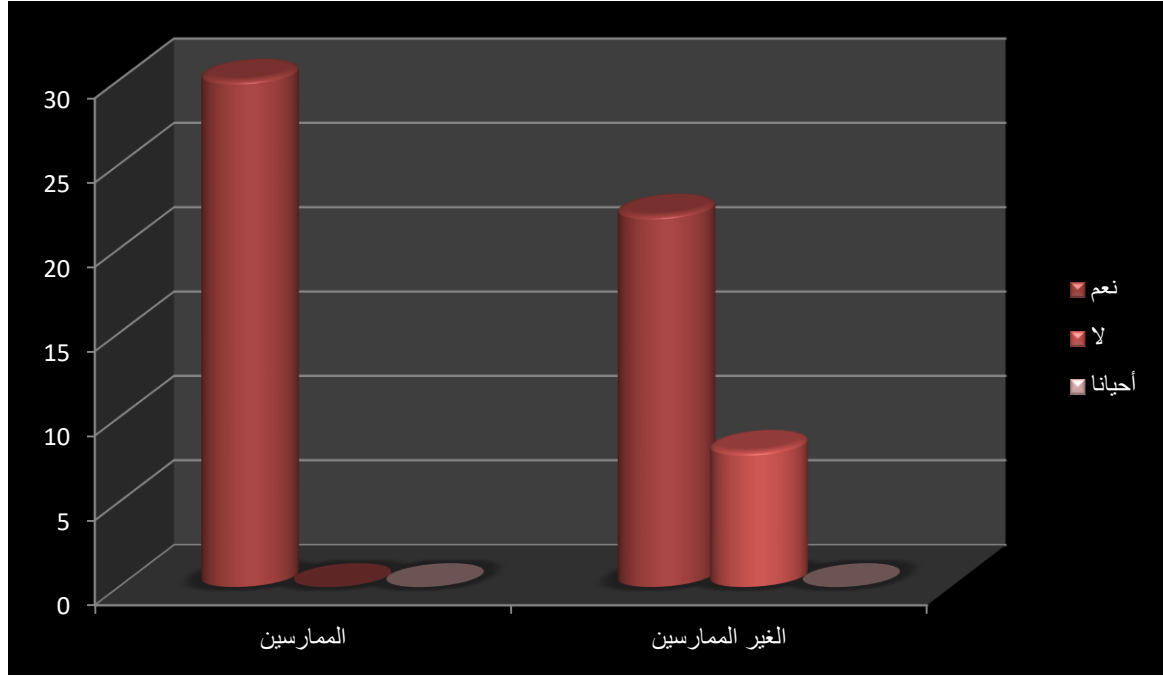
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستودنت	الأساتذة الغيرالممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.98	22	30	نعم
					08	00	لا
					00	00	أجيانا
					30	30	المجموع

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

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



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

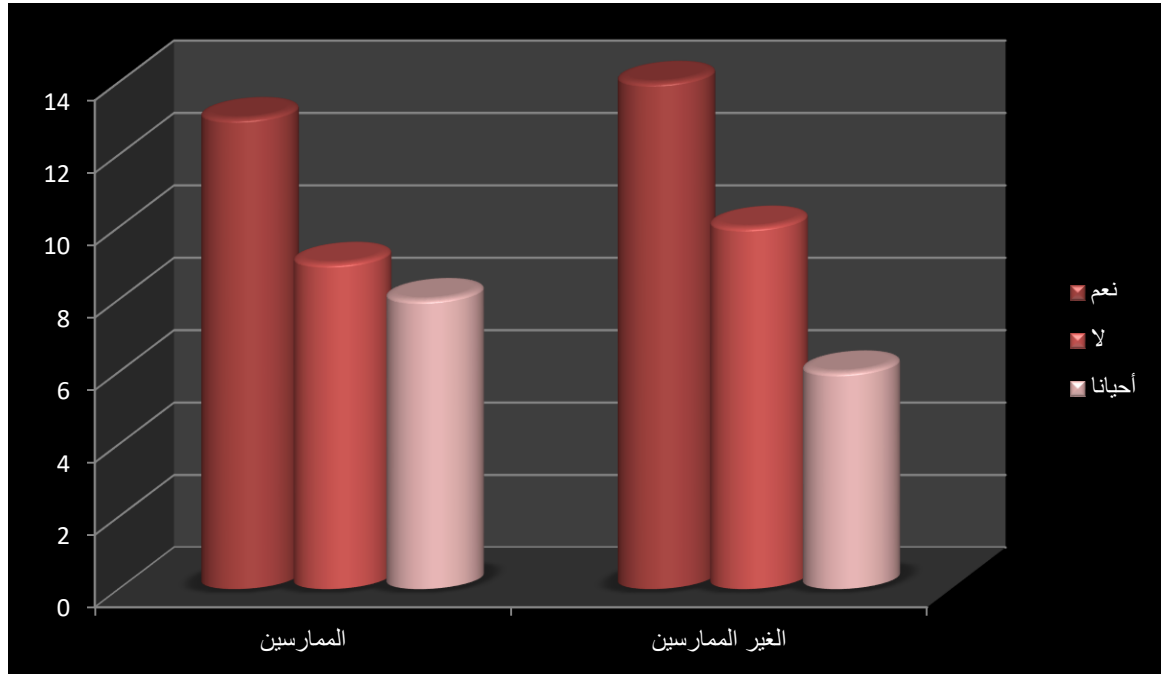
السؤال الثاني: هل تعاني من الضغوطات اثناء تأدية مهامك ؟

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

الجدول رقم (02) يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام

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

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



الشكل رقم (02) يوضح مدى الضغوطات اثناء تأدية مهام

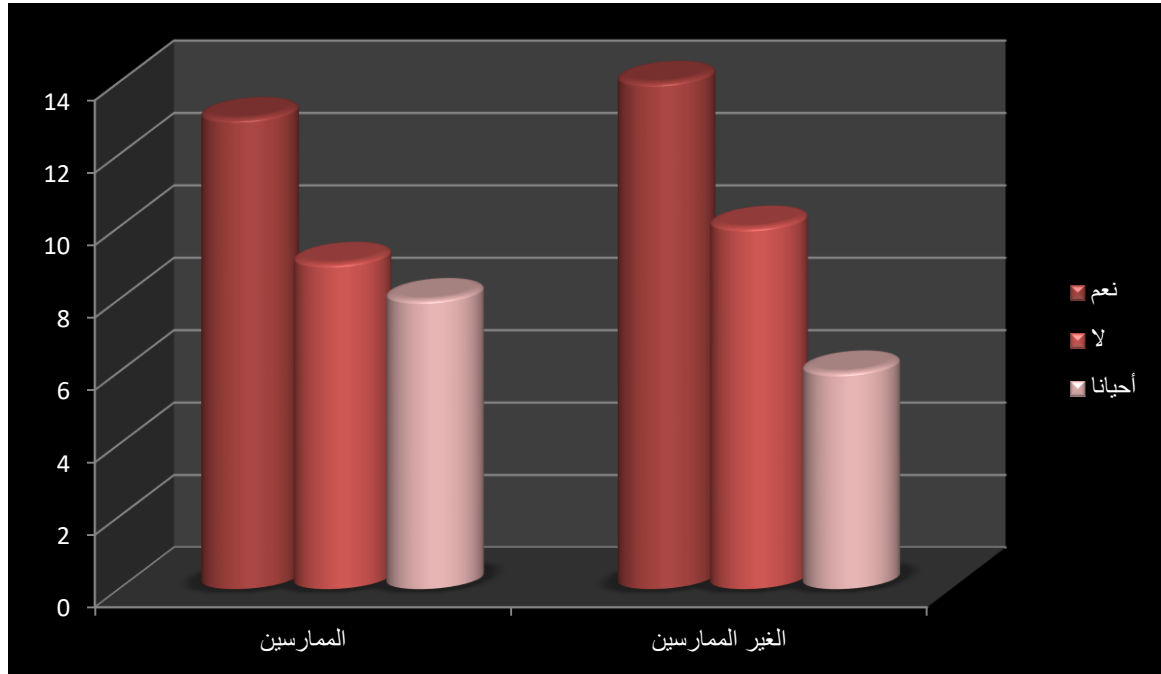
سؤال الثالث: هل أنتم راضون من الظروف العمل المحيطة بكم ؟

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

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

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

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



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

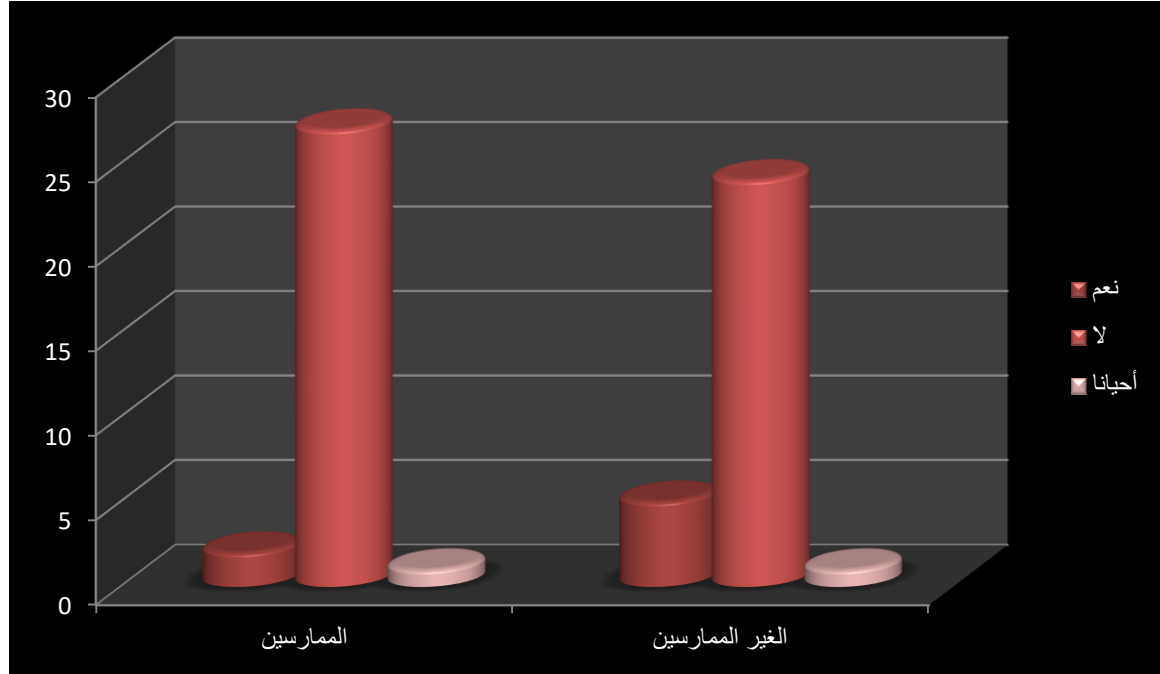
سؤال الرابع: هل لديك حجم ساعي أكثر من الحجم الساعي الطبيعي؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.31	05	02	نعم
					24	27	لا
					01	01	أحياناً
					30	30	المجموع

الجدول رقم (04) يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة

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

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



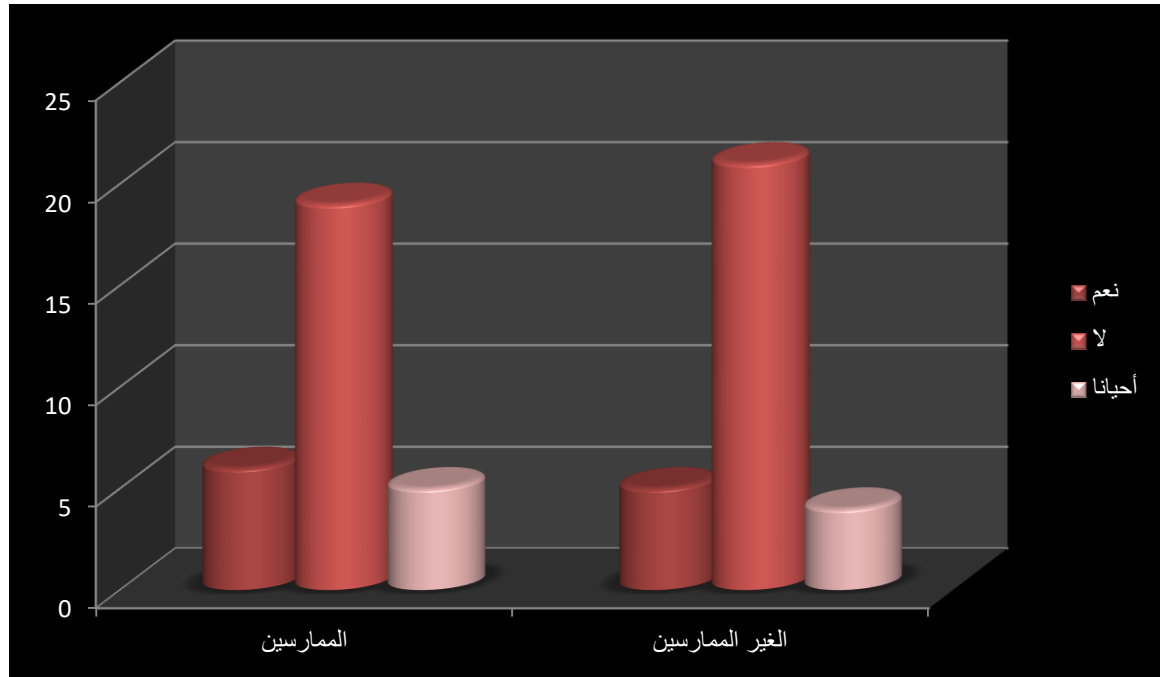
الشكل رقم (04) يوضح مدى الحجم الساعي للأساتذة.

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

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

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

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



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

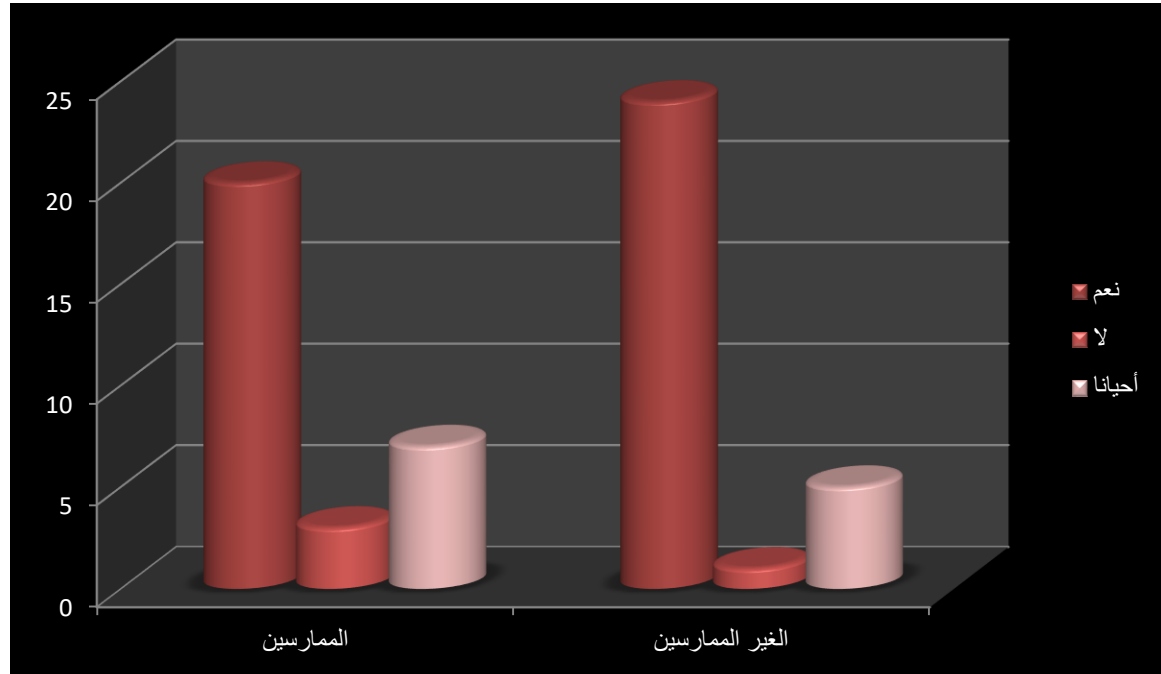
سؤال السادس: هل تلتقي احتراماً من قبل أرباب العمل والمسؤولين؟

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

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

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

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



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

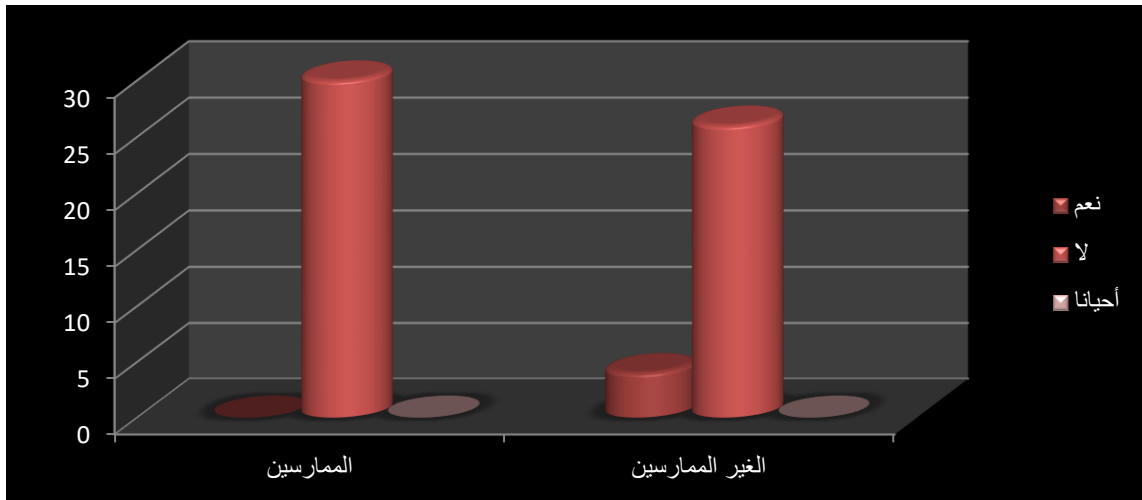
سؤال السابع: هل تحصل على التحفيز المادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة ؟

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

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

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

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



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

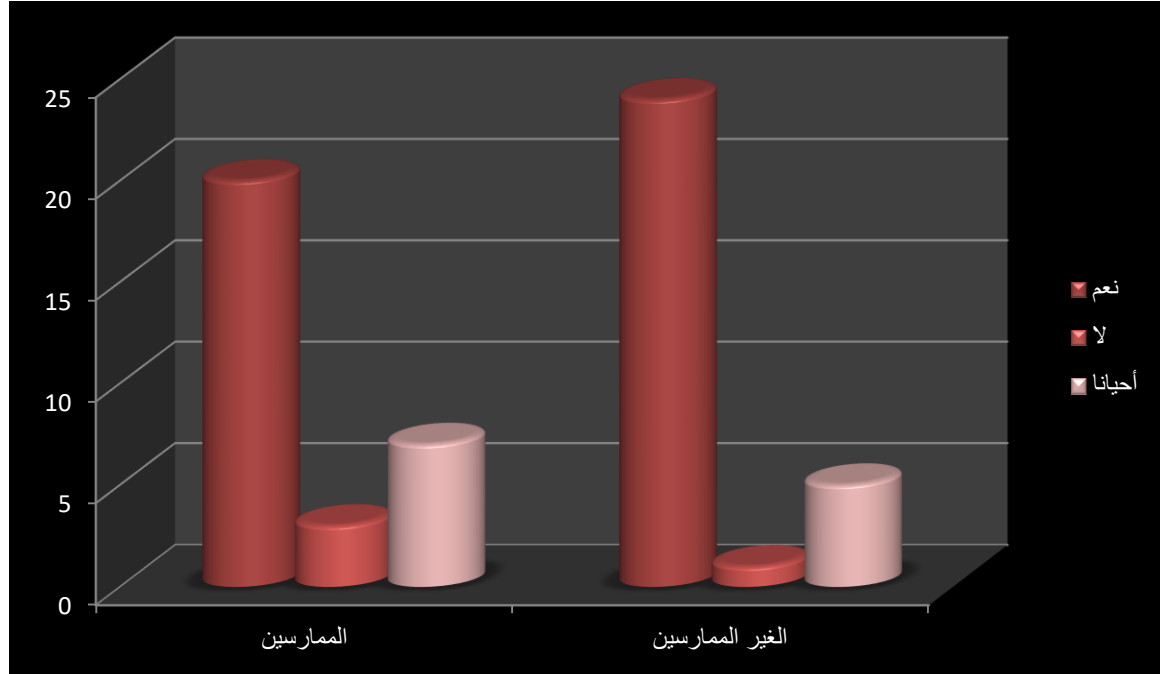
سؤال الثامن : هل هناك علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الثانوية ؟

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

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

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

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



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

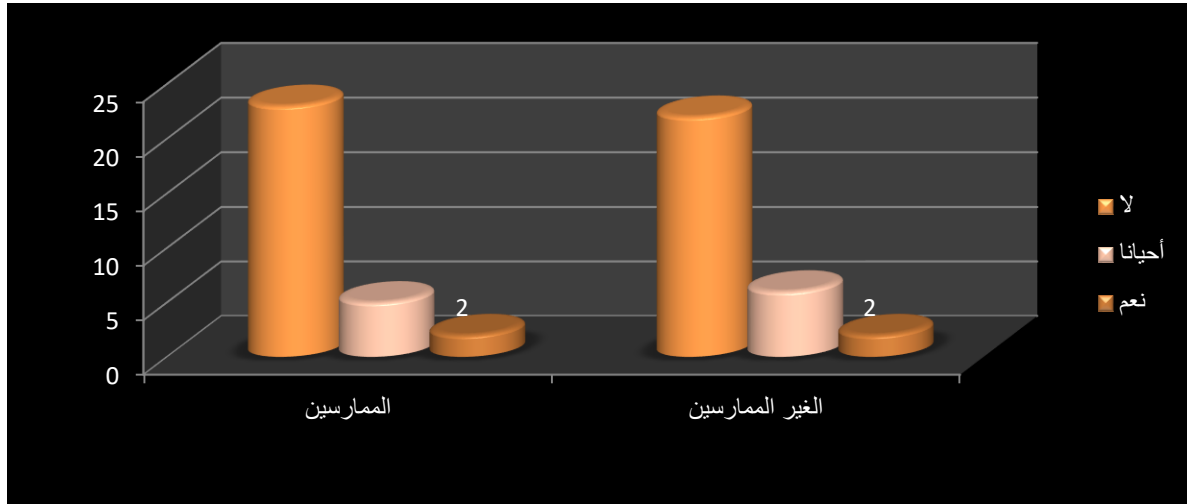
سؤال التاسع : هل تعاون من بعض اضطرابات النفسية ؟

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

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

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

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



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

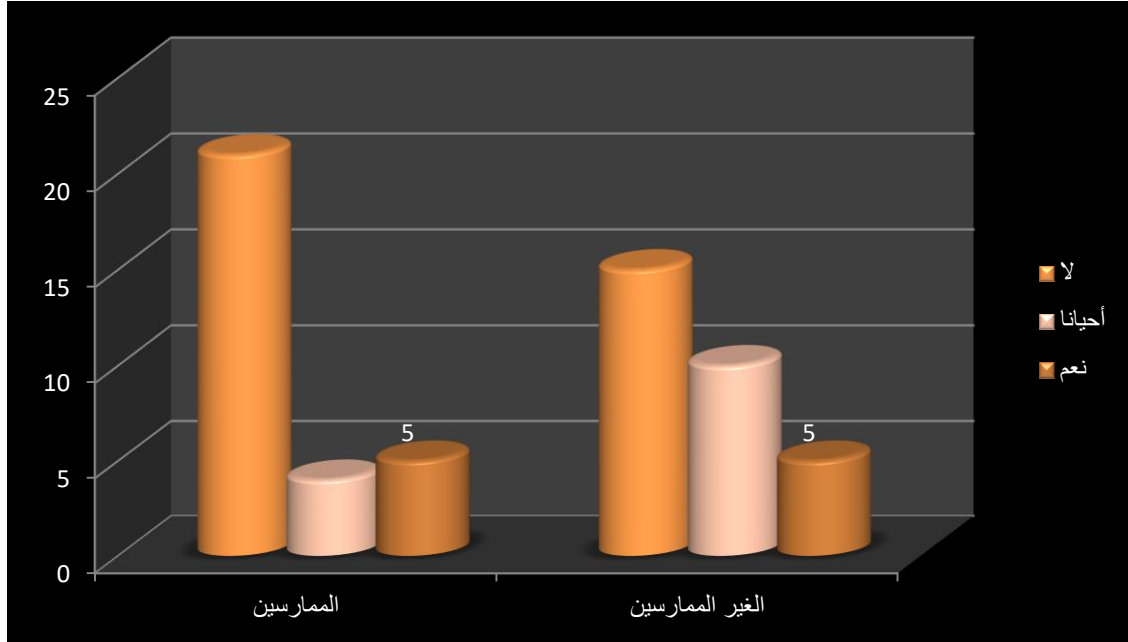
سؤال العاشر : هل تشعرون بضغط رهيب ليعرقل مهامكم ؟

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

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

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

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



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

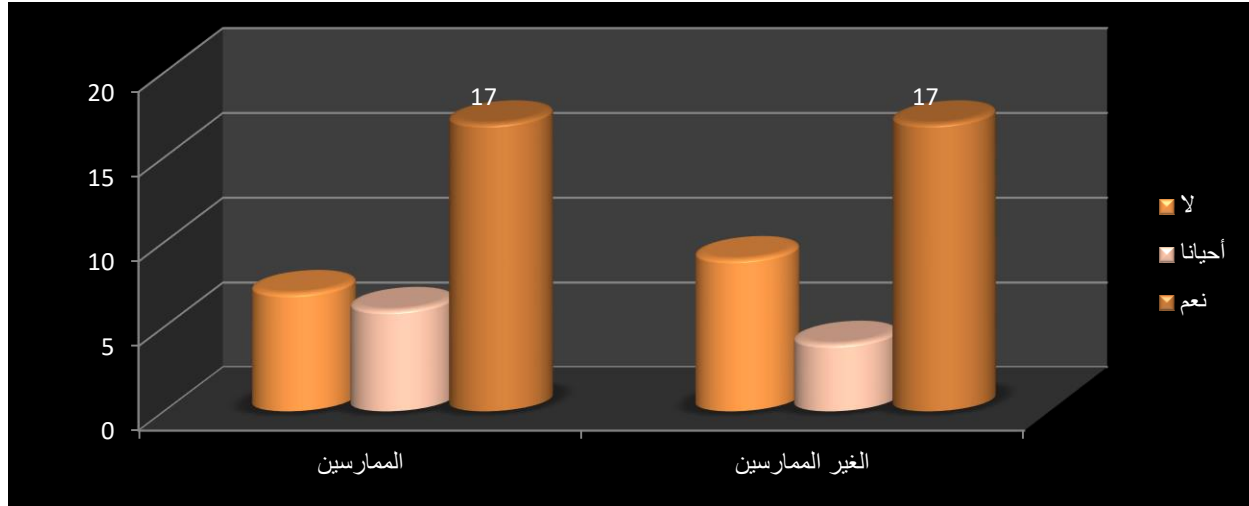
سؤال الحادي العاشر : هل توجد احتمالية الإصابة بداء السكري أو امراض الضغط الدموي؟؟

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

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

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

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



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

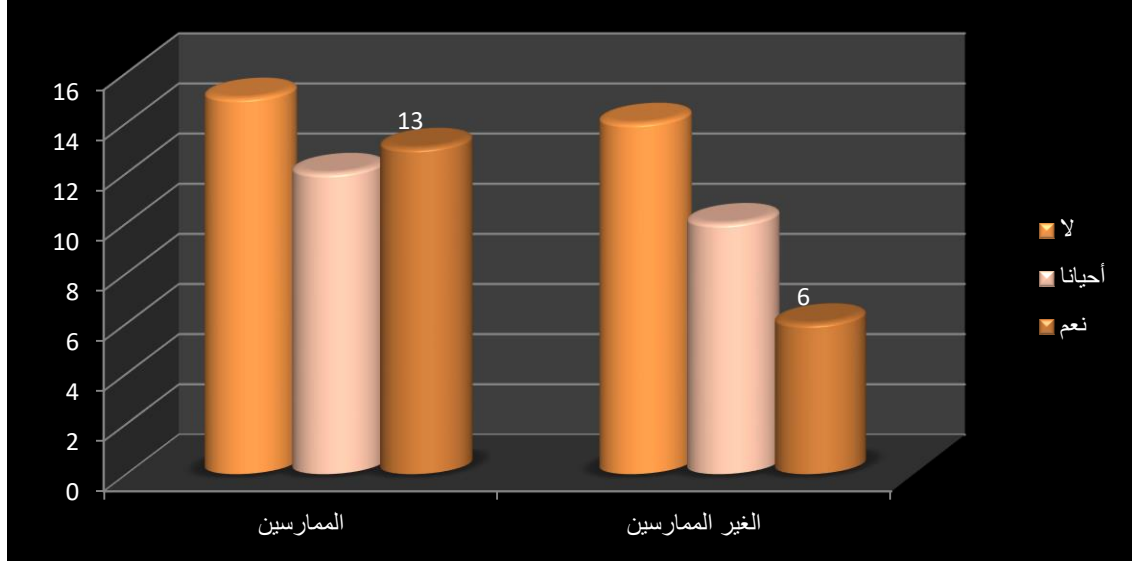
سؤال الثاني العاشر : هل تتصرف بعنف ونرفزة مع اشخاص من اوقات العمل؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	2.63	06	03	نعم
					14	15	لا
					10	12	أحيانا
					30	30	المجموع

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

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

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



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

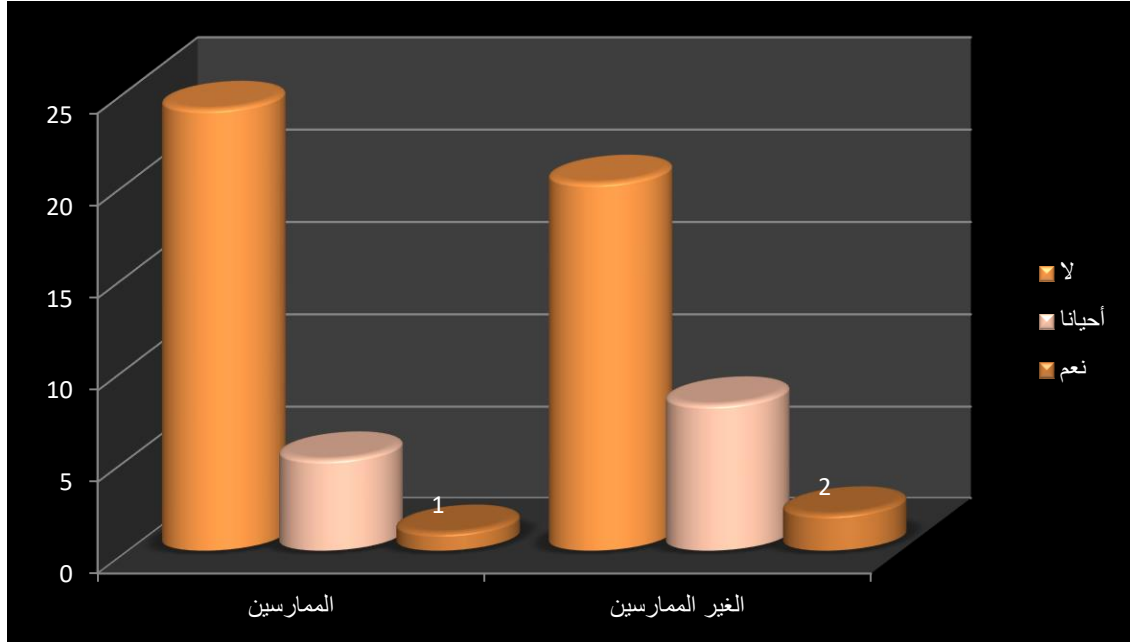
سؤال الثالث العاشر : هل أصبحت تزور الأطباء بالاستمرار بسبب مشاكل العمل ؟

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

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

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

ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين والغير الممارسين لا يزورون باستمرارياً بسبب المشاكل العمل.



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

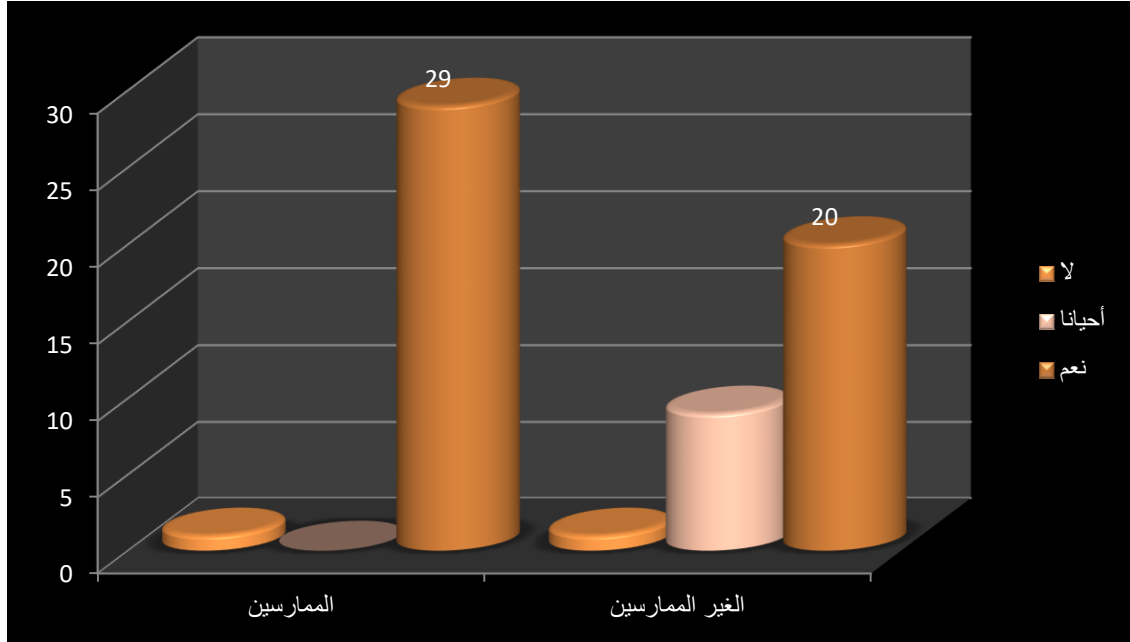
سؤال الرابع العاشر : هل تحبون ممارسة الأنشطة الرياضية ؟

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

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

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

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



الشكل رقم (14) يوضح مدى محبة ممارسة الأنشطة الرياضية

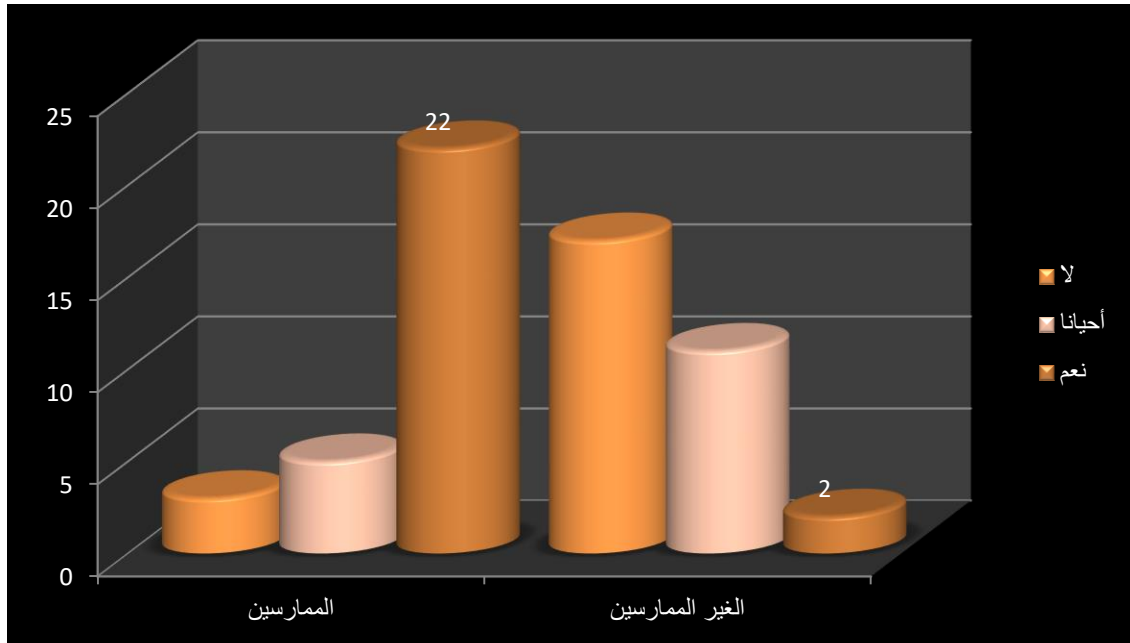
سؤال الخامس العاشر : هل تمارس أي نشاط بعد الدوام ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائيا	0.05	28	2.04	2.13	02	22	نعم
					17	03	لا
					11	05	أحيانا
					30	30	المجموع

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

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

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



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

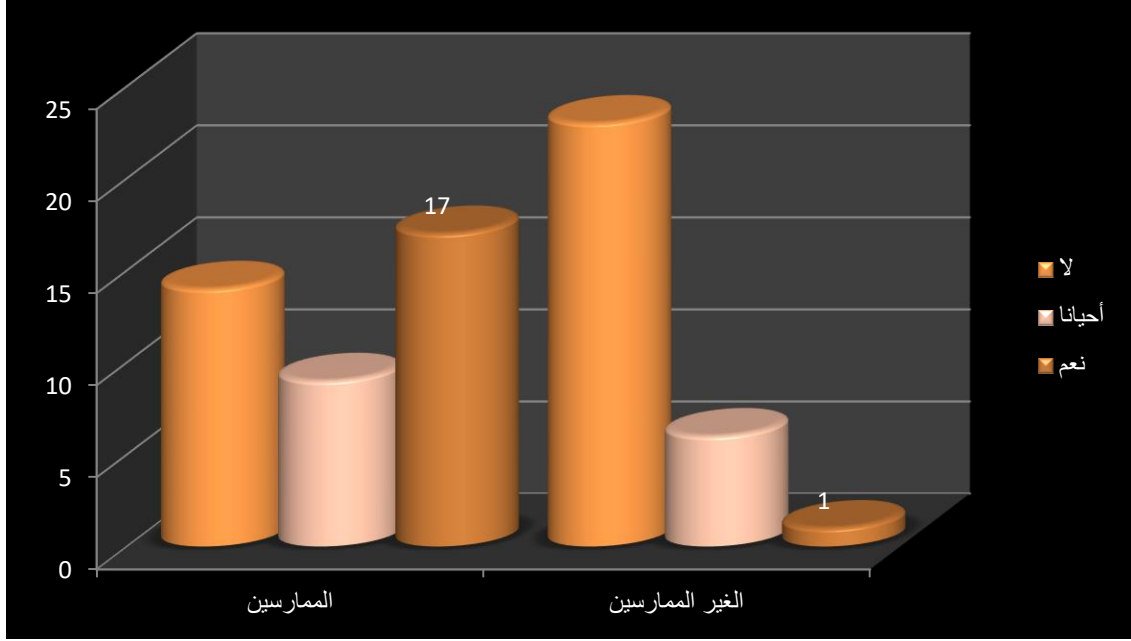
سؤال السادس العاشر : هل هل تمارسون الأنشطة الرياضية أكثر من مرتين في الأسبوع؟

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

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

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

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



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

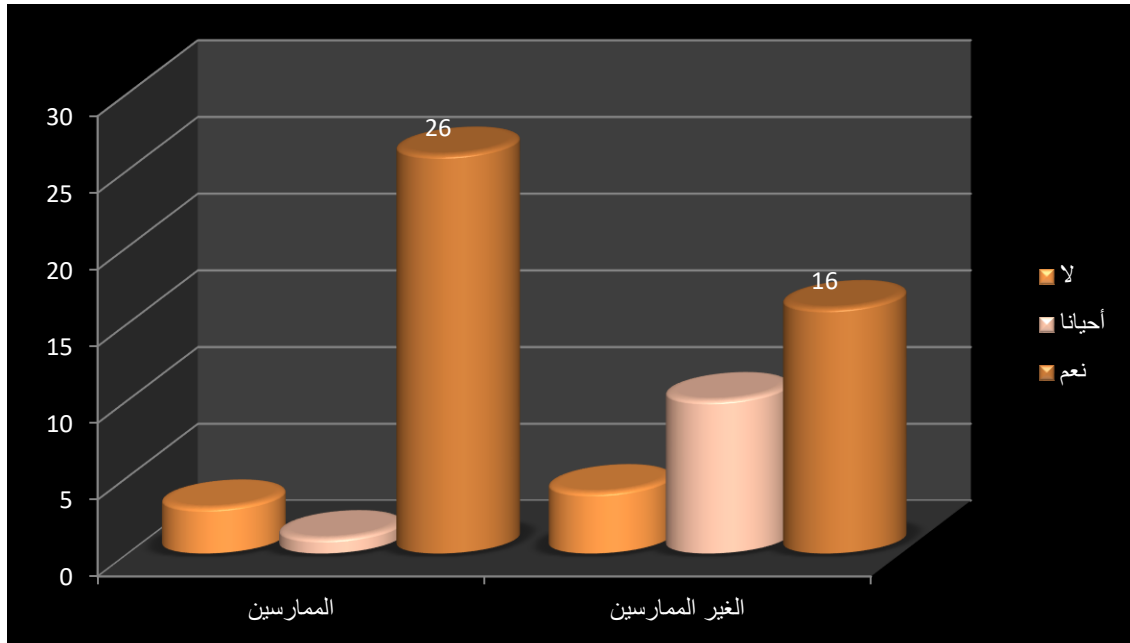
سؤال السابع العاشر : عند ممارستك للأنشطة الترويحية هل تحس بالإرتياح ؟

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

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

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

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



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

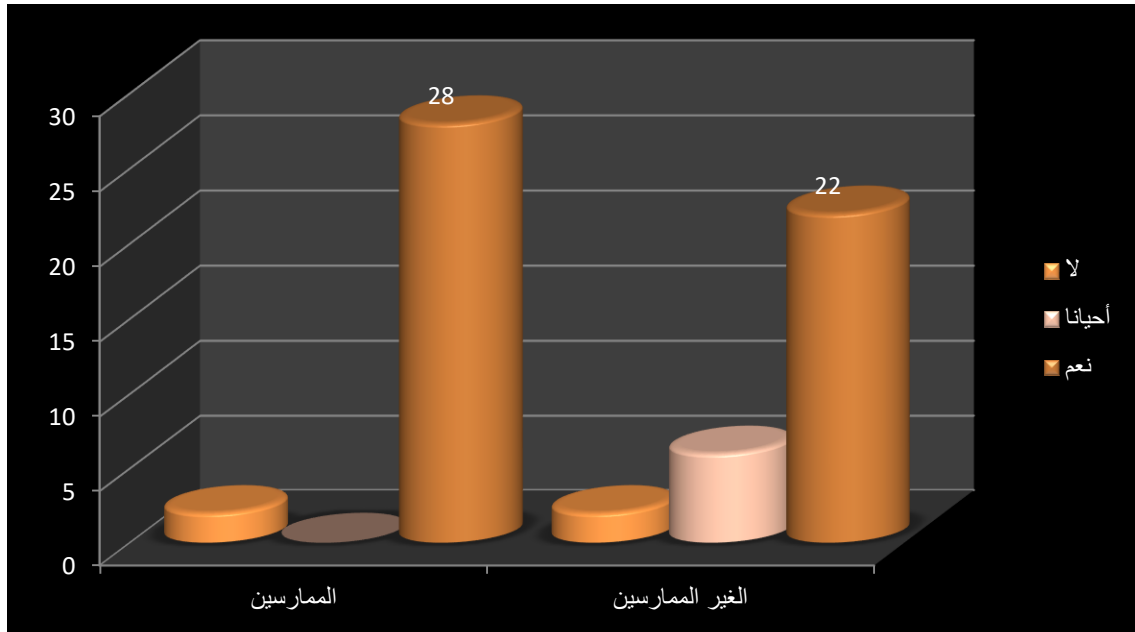
سؤال الثامن العاشر : هل ترون أن ممارسة الأنشطة الترويجية مفيدة لكل موظف ؟

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت ستيودنت	الأساتذة الغير الممارسين	الأساتذة الممارسين	
دال إحصائياً	0.05	28	2.04	3.21	22	28	نعم
					02	02	لا
					06	00	أحيانا
					30	30	المجموع

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

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

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



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

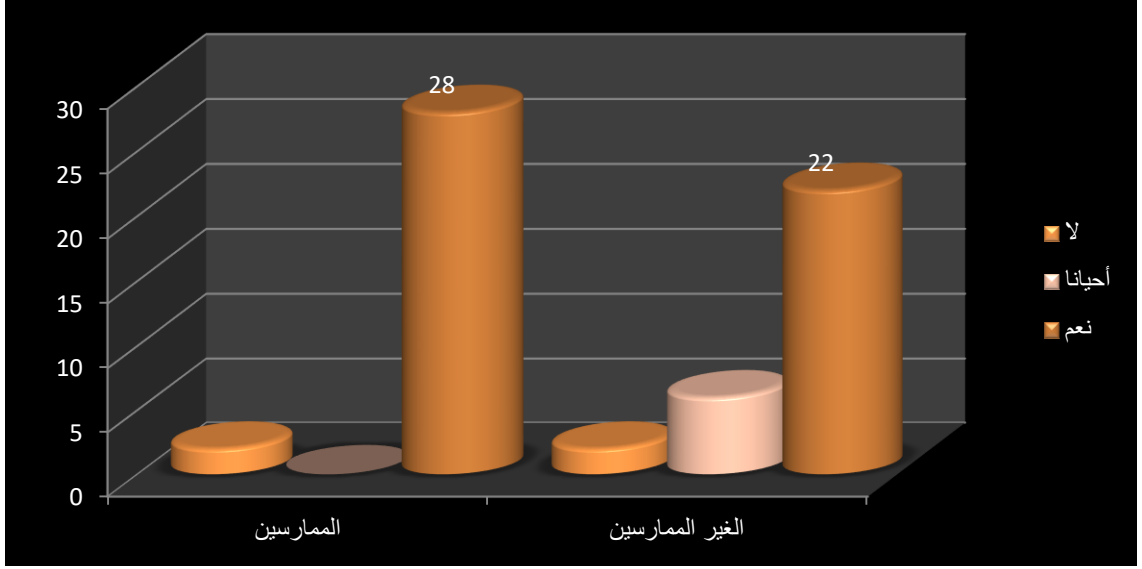
سؤال التاسع العاشر : في رأيكم هل أنشطة الرياضية الترويجية دور في تقليل من الضغوطات المهنية ؟

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

الجدول رقم (19) يوضح ان أنشطة الرياضية الترويجية دور في تقليل من الضغوطات المهنية.

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

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



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

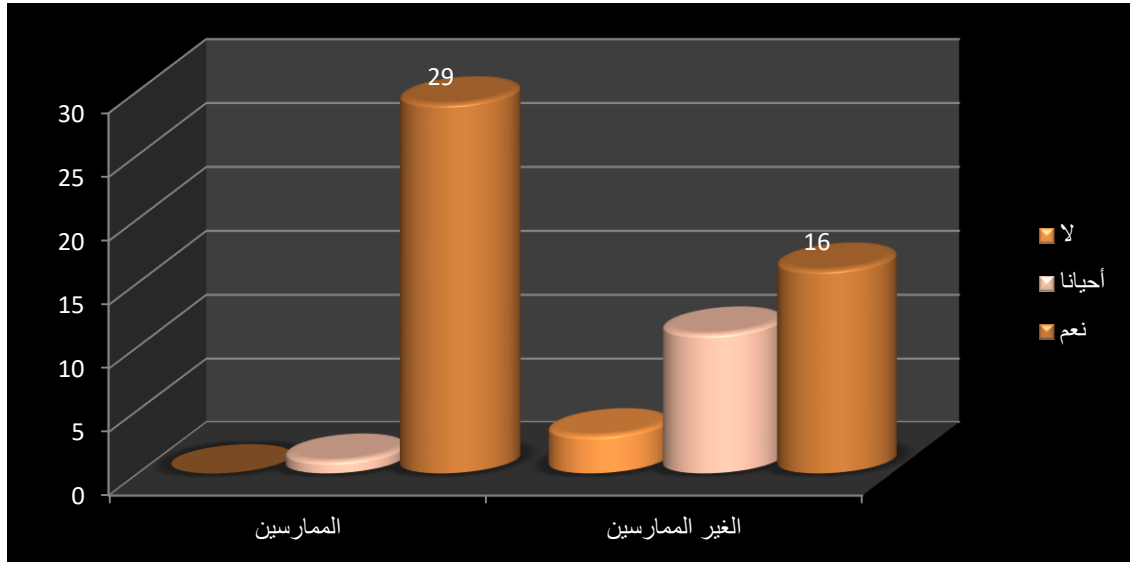
سؤال العشرون: هل تمارسون الأنشطة الترويجية كونها تساعد في المحافظة على صحتكم النفسية و الجسدية ؟

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

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

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

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



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

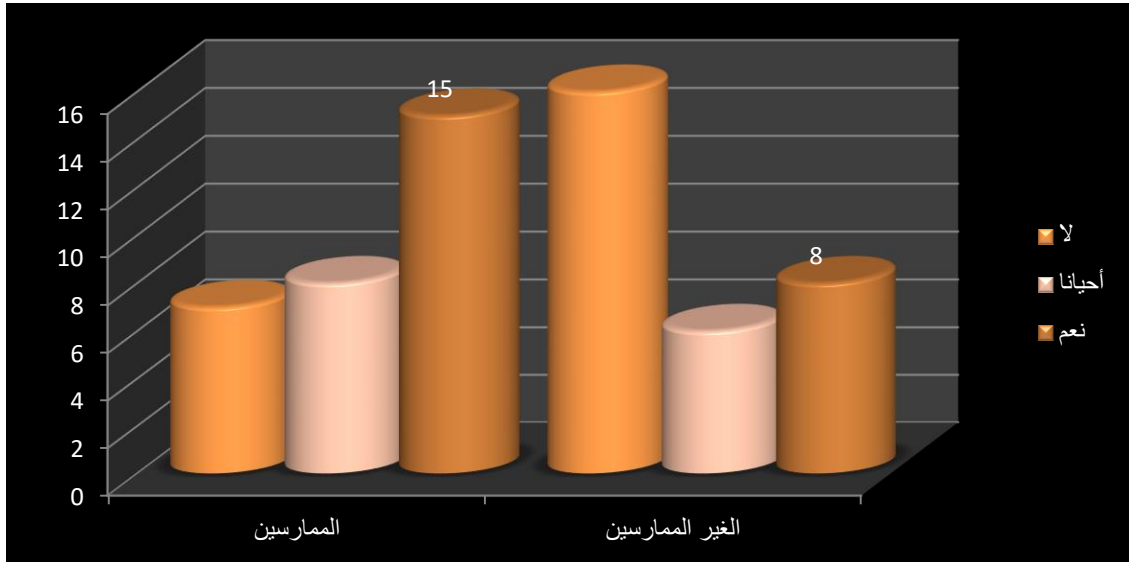
سؤال الواحد والعشرون: إذا كانت هناك ردة فعل وغضب شديد من قبلكم فهل يمكن تحديد مكانها.

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

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

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

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



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

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

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

1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : من خلال عرض الفرضية الأولى والتي تنص على الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ التعليم الابتدائي الغير ممارس للنشاط البدني الترويحي والتي تتمثل في الضغوطات الناتجة عن الجوانب المادية ' وبعد القيام بتحليل الجدول رقم (2-3-4-5-6) وبعد المعالجة الإحصائية اتضح لنا دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات المهنية التي يعاني منها أستاذ التعليم الابتدائي , حيث يساعدهم بالشعور براحة البال وثقة بالنفس ويجعلهم أكثر التحكم في أنفسهم وفي تصرفاتهم وفي أعصابهم . وبهذا الشأن يتفق اند عام 1983 مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للضغط والقلق . فعن ريتشارد ألدن

طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة , وفي ظل هذه المعطيات لاحظنا من خلال الجدول (7-8-9) يتضح أن التلاميذ يشعرون بالحماس للممارسة النشاط البدني الترويحي خصوصا مع الجماعة ..

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

2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض الفرضية الثانية والتي تنص على الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ التعليم الابتدائي الغير ممارس للنشاط البدني الترويحي والتي تتمثل في الضغوطات الناتجة عن الجوانب البشرية , ' وبعد القيام بتحليل الجدول رقم (9-10-11-12-13) وبعد المعالجة الإحصائية اتضح لنا دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من

الضغوطات المهنية التي يعاني منها أستاذ التعليم الابتدائي . وهذا ما أكده أمين أنور الخولي في كتابه " إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر والضغط المهني وهذا بتحقيق الذات " ولتدعيم نتائج هذه الفرضية باعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حالة الضغط الناتج عن العوامل البشرية .

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

مناقشة الفرضية الثالثة:

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

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

استنتاج عام:

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

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

خاتمة:

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

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

ومن خلال ما سبق , يمكن القول أن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الابتدائي . كما لا يمكن الجزم أن الرياضة البدنية الترويحية بالضرورة تقضي بشكل كلي على الضغط المهني , رغم الدور الفعال الذي تلعبه . فالضغط المهني عامة مرتبط بالعوامل البشرية والمادية الخاصة بالأستاذ . وفي الأخير , نحمد الله تعالى ونشكره على توفيقه في هذا البحث ونأمل أن يكون خدمة نافعة تضاف إلى البحث العلمي من أجل السعي إلى تقدم وازدهار هذا البلد .

توصيات والاقتراحات:

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

الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الانشطة الرياضية الترويحية في التخفيف والتخلص من الضغوط المهنية.
التحسيس بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي للأساتذة من قبل الاطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .

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

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

تعميم مثل هذه الدراسات على جميع الاطوار التعليمية.

قائمة

المراجع

1. ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1 عمان 1991 ص.99 .
- 2- ابراهيم الفقي ، إدارة الوقت ، دار الفكر للطباعة ، ط1 ، عمان ، 1998 ، ص 9
- 3- احسن الزين ، سيكولوجية الطفل والمراهق ، منشورات دار الأمواج ، ط1 ، سكيكدة 2006 ص 105 .
- 4- أحمد فاضل ، الترويح الرياضي ، جامعة نايف العربية ، السعودية ، 2007 .
- 5- أحمد محمد عبد الخالق ، الصدمة النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 12 .
- 6- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة ، الكويت ، 1996 ، ص 19 .
- 7- توفيق هارون الرشيد ، الضغوط النفسية ، مطبعة الجامعة ، مصر ، 1999 ، ص 69 .
- 7- جمال درويش ، 2001 ، ص 191.192 .
- 8- حلومي إبراهيم . التربية البدنية والترويح للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، ص 37 ، 1998 .
- 9- ابراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الطباعة والنشر ، ط1 ، عمان ، 1998 ، ص 9
- 10- سمير شيخاتي ، الضغط النفسي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، ص 15 .
- 11 صبحي قبلان ، الرياضة للجميع ، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع ، ط1 ، ص2 .
- 11- طلعة حسن عبد الرحيم ، الأسس النفسية للنمو الانساني ، دار الفكر العربي ، جامعة المنصورة ، 2001 ، ص 294 .
- 12- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسن، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر ، 2006 ، ص 20 .
- 13- طه عبد العظيم حسين وسلامة عيد العظيم حسين، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار 19 الفكر العربي، الطبعة الأولى، عمان، ص.42
- 14- . عايدة عبد العزيز، مصطفى محمد الحمامي ، الترويح بين النظرية و التطبيق، سنة 2013، ص 29 .

- 15- سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل والمراهق، دار النهضة، دار النهضة، بيروت، دون سنة، ص 212
- 16- . عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص 199.
- 17- عبد العزيز بن عبد الله الحسني ضغوط الحياة و التعايش معها، الطبعة الثانية، دار الكنوز،السعودية.
- 18- . عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، ط3 دار الحامد للنشر ،ص 5032 عمان،ص 13.
- 19- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، ط3 القاهرة،، 1982 ، ص 46
- 20- علي عسكر، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ص ، دار الكتاب الحديث، الكويت 2000 ص 33،
- 21- فاروق السيد عثمان ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ، ص 199، 2001
- 22- ، فاروق السيد عثمان الضغط النفسي القلق وادارته مصر ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، 91، ص 2991،
- 23- فؤاد البيهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر الجامعي ، ص 272، بدون سنة.
- 24- محمد إقبال محمود ، المراهقة ، ص 349.
- 25- مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السادسة، محمد حسن علاوي . القاهرة، 2007.
- 26- كمال درويش، محمد حمادي، رؤية العصرية للترويح أوقات الفراغ، مركز الكتاب 32. 23 ص 1992، القاهرة ط1 للنشر
- 27 محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السادسة، القاهرة، 2007،
- 28- محمد سلامة آدم وتوفيق حداد ، علم النفس الطفل ، دار العلم ، ط 1 ، دمشق ، 1973 ، ص 74 .

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان خاص بأساتذة التعليم الابتدائي .

أستاذي الفاضل تحية طيبة وبعد.....

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

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

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

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

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

إعداد الطالب :

الأستاذ المشرف :

د/جغدم بن ذهبية

قراوي جمال.

السنة الدراسية: 2024/2023م

المحور الأول: الأساتذة و الظروف المهنية.

س 1 هل اخترتم مهنة التدريس رغبة منكم أو من توجيه آخرين؟ نعم لا أحيانا

س2 - هل تعاني من ضغوط أثناء تأدية مهامك ؟

نعم لا أحيانا

س3 هل أنتم راضون من ظروف العمل المحيطة بكم ؟

نعم لا أحيانا

س4 هل لديك حجم ساعي أكثر من الحجم الساعي الطبيعي ؟

نعم لا أحيانا

س5 - هل الراتب المتحصل عليه يكفي لتسديد مختلف

الخدمات الحياتية ؟

س6 - هل تتلقى احتراما من قبل أرباب العمل و المسؤولين ؟

نعم لا أحيانا

س7 هل تحصل على تحفيز مادي من قبل الوزارة جراء

المجهودات المبذولة ؟

س8 - هل هناك علاقة جيدة بين الأساتذة وإدارة الابتدائي؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: الأساتذة والضغوطات المهنية

س9 - هل تعاني من بعض الاضطرابات النفسية ؟

نعم لا أحيانا

س10 هل تشعرين بضغط مهني رهيب يعرقل أداء مهامك

نعم لا أحيانا

س11 هل توجد احتمالية الإصابة بأمراض السكري أو بأمراض

الضغط الدموي؟

نعم لا أحيانا

س12- هل تتصرف بعنف و نرفزة مع الأشخاص خارج أوقات العمل ؟

نعم لا أحيانا

س13-هل أصبحت تزور الأطباء باستمرار بسبب مشاكل العمل ؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث : الأنشطة الرياضية البدنية الترويجية والأساتذة

س14- هل تحبون ممارسة الأنشطة الرياضية ؟

نعم لا أحيانا

س15- هل تمارس أي نشاط بعد الدوام ؟

نعم لا أحيانا

س16- هل تمارسون الرياضة أكثر من مرتين في الأسبوع ؟

نعم لا أحيانا

س17- هل تحس بالارتياح عند ممارستك الأنشطة الترويحية ؟

نعم لا أحيانا

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

نعم لا أحيانا

س19- في رأيكم هل الأنشطة الترويحية دورا في التقليل من

نعم لا أحيانا

الضغوطات المهنية ؟

س20- هل تمارسون الأنشطة الترويحية كونها تساعد

نعم لا أحيانا

في المحافظة على صحتكم النفسية والجسدية ؟

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

نعم لا أحيانا

فهل يمكن تحديد مكانها ؟