الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي

تحت عنوان

اسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات

دراسة مسحية بمحافظة الغابات لدائرة زمورة ولاية غليزان

إعداد الطالب:

بوراس عابد

الأستاذ المشرف :

أ.د.حرشاوي يوسف

الموسم الجامعي: 2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان(الحراس) محافظة الغابات، لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي ،حيث تكونت عينة من 22 عونا، واستعملنا أداة الاستبيان ،واستخدمنا لتحويل البيانات إلى نتائج إحصائية معامل(الصدق،الثبات،معامل الارتباط البسيط لبيرسون).

جاءت أهم نتائج الدراسة ان أعوان (حراس) محافظة الغابات يعانون من ضغوط مهنية ، وأن كل الأعوان يمارسون النشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية و الجسدية ،اما اهم الاقترحات و التوصيات فتمثلت بداية بالاهتمام بالأنشطة الرياضية الترفهية ، حيث ذات أهمية نفسية للأعوان ،مساهمة الإدارة في دعم الأنشطة الترويحية لتقوية العلاقة بينهم مما يعكس إيجابا على تنسيق العمل.

الكلمات المفتاحية:

الأنشطة الرياضية الترويحية، الضغوط المهنية، أعوان محافظة الغابات.

Abstract

This study aimed to explore the contributions of recreational sports activities in reducing occupational stress among forest conservation agents (guards). To achieve this, the descriptive method was adopted, and the sample consisted of 22 agents. A questionnaire was used as the data collection tool, and the data were analyzed using statistical methods including validity, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient. The main findings of the study revealed that forest conservation agents (guards) suffer from occupational stress and that all agents engage in recreational sports activities, as they help maintain their physical and mental health. Among the most important suggestions and recommendations were giving more attention to recreational sports activities due to their psychological importance for the agents, and encouraging administrative support for these activities to strengthen interpersonal relationships, which would positively reflect on work coordination. Keywords: Recreational sports activities, Occupational stress, Forest conservation agents.

اهداء

الحمد لله وكفى، والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وآله وصحبه أجمعين.

فالحمد لله الذي وفّقنا لإتمام هذه المرحلة من مسيرتنا الدراسية، والمتمثلة في إعداد هذه المذكرة، سائلين المولى عزّ وجل أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفعنا به في الدارين.

ثمرة هذا الجهد، ونعمة هذا التوفيق بفضل الله تعالى، أهديها إلى:

وإلى **والديّ الكريمين**، حفظهما الله وأطال في عمرهما، وأسأله أن يقدّرني على ردّ شيء من جميلهما.

إلى **عائلتي الصغيرة**، بداية بزوجتي العزيزة وأولادي الأحباء،

كل الإخوة والأخوات، الذين كانوا دومًا سندًا وعونًا.

إلى **كل طلاب دفعة 2025**، بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم،

وإلى **كل من كان له أثرٌ طيبةٌ في حياتي**، وإلى **كل من أحبهم**.

الشكر والعرفان

الحمد الله ربي العالمين والصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتم الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم.

نشكر الله العلي القدير على توفيقه لإنجاز هذا العمل المتواضع فهو جلّ وعلا أحق بالشكر سبحانه وتعالى .

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن ننسب هذا الفضل لأصحابه و الى كل اساتذة المعهد وأخص بالذكر أستاذي

" "

الذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة ومنحي الكثير من وقته فله جزيل الشكر والعرفان بالجميل .

إلى كل من قدم لي يد المساعدة من قريب أو بعيد

الفهرس

عنوان	الصفحة
المقدمة	01
الاشكالية	03
فرضيات الدراسة	04
أهداف البحث	05
أهمية البحث	05
تحديد المفاهيم و المصطلحات:	06
الدراسات السابقة و المشابهة	08
الباب الاول الجانب النظري	
الفصل الاول الانشطة الترويحية	
تمهيد	13
1. مفهوم الترويح	14
1-1- أنواع الترويح	16
1-2- الهدف من الترويح	18
1-3- سمات الترويح	18
1-4- أهمية الترويح	19
1-5- مستويات الحاجات الإنسانية	20
1-6- مستويات المشاركة في مناشط الترويح	21
2- الترويح الرياضي	22
2-1- أنشطة الترويح الرياضي	22

2-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي	23
2-3-خصائص الترويح الرياضي	23
2-4-العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية	25
2-5- أهداف الترويح الرياضي	26
2-6-دراسة علمية عن الرياضة للجميع	31
خلاصة الفصل	33
الفصل الثاني الضغوطات المهنية	
تمهيد	39
1.تعريف الضغوطات المهنية	40
1-1-تعريف الضغوط المهنية لدى اعوان حراسة الغابات	41
2. عناصر الضغط المهني	42
3. أسباب الضغط المهني	44
4- مصادر ضغوط العمل	46
5- أنواع الضغوط المهنية	47
6- آثار الضغوط المهنية	49
خلاصة الفصل	52
الفصل الثالث أعوان محافظة الغابات	
تمهيد	54
1. تعريف أعوان محاظة الغابات	55
2. المهام الأساسية لأعوان الغابات	55
3. التحديات التي تواجه أعوان الغابات	56
4. الأدوار الوقائية والتنموية	51
خلاصة الفصل	56
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الاول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	

تمهيد	59
1-المنهج المتبع	60
2- الدراسة الاستطلاعية	61
3- أدوات البحث	62
4- مجتمع البحث	62
5-عينة البحث	63
6-مجالات البحث	64
7-شروط قياس الأداة العلمية	65
خلاصة الفصل	66
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	68
1-نتائج الدراسة الميدانية و مقترحاتها	69
2- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية واختبار الفرضيات .	69
3- دراسة و مناقشة الفرضيات	93
4- الاستنتاجات	98
5-الخلاصة	100
6-التوصيات و الإقتراحات	101
المراجع	
الملاحق	

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	الصفحة
الشكل رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس	67
الشكل رقم (02): يوضح المبحوثين المؤهل العلمي	68
الشكل رقم (03): يوضح توزيع على أساس السؤال1	75
الشكل رقم (04): يوضح توزيع على أساس السؤال2	76
الشكل رقم (05): يوضح توزيع على أساس السؤال3	77
الشكل رقم (06): يوضح توزيع على أساس السؤال 4	78
الشكل رقم (07): يوضح توزيع على أساس السؤال 5	79
الشكل رقم (08): يوضح توزيع على أساس السؤال 6	80
الشكل رقم (09): يوضح توزيع على أساس السؤال 7	81
الشكل رقم (10): يوضح توزيع على أساس السؤال 8	82
الشكل رقم (11): يوضح توزيع على أساس السؤال 9	83
الشكل رقم (02):): يوضح توزيع على أساس السؤال 10	84
الشكل رقم (12): يوضح توزيع على أساس السؤال 11	85
الشكل رقم (13): يوضح توزيع على أساس السؤال 12	86

الشكل رقم (14): يوضح توزيع على أساس السؤال 13 87

الشكل رقم (15): يوضح توزيع على أساس السؤال 14 88

قائمة الجداول

عنوان الجداول الصفحة

جدول 1: مقارنة بين الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية 44

جدول رقم 02 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم 61

الجدول رقم (03): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس. 66

الجدول رقم (04): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المؤهل العلمي 67

الجدول رقم (05): يوضح توزيع الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل 68

الجدول رقم (06):يوضح توزيع على أساس السؤال1 74

الجدول رقم (07):يوضح توزيع على أساس السؤال2 75

الجدول رقم (08):يوضح توزيع على أساس السؤال3 76

الجدول رقم (09):يوضح توزيع على أساس السؤال4 77

الجدول رقم (10):يوضح توزيع على أساس السؤال 5 78

الجدول رقم (11):يوضح توزيع على أساس السؤال 6 79

الجدول رقم (12):يوضح توزيع على أساس السؤال 7 80

الجدول رقم (13):يوضح توزيع على أساس السؤال 8 82

الجدول رقم (14):يوضح توزيع على أساس السؤال 9 83

الجدول رقم (15):يوضح توزيع على أساس السؤال 10 84

الجدول رقم (16): يوضح توزيع على أساس السؤال 11 84

الجدول رقم (17):يوضح توزيع على أساس السؤال 12 85

الجدول رقم (18):يوضح توزيع على أساس السؤال 13 86

الجدول رقم (19): يوضح توزيع المبحوثين على أساس السؤال 14 87

مقدمة

يعيش الفرد في بيئة تتسم بالتغير السريع و المستمر الذي يصعب مواكبته في كافة مجالات الحياة، و العالم أصبح في دوامة و صراع مع هذا التغير الذي صار حقيقة في حياة هذه المجتمعات و المنظمات .

وهذا التغير و ما تبعه من تطور سريع و مستمر يعد قوة أساسية لها تأثيراتها الآنية و عواقبها على النواحي النفسية و الاجتماعية للأفراد وباعتبار أن البيئة التنظيمية جزء من هذه المجتمعات فإنها ليست بمعزل عن ذلك ، حيث يتعرض العاملين لها لمستويات مختلفة من الضغوط المهنية و التوترات ، قد تخلف آثارا نفسية و اجتماعية وتنظيمية على كل فرد فيها،إذ كثيرا ما يواجه العاملون في المنظمة مواقف و ظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطرابات و القلق و الخوف و الإحباط و الغضب، مما يؤثر على حالتهم الصحية و النفسية و كذا على علاقاتهم الاجتماعية، و بالتالي ينعكس ذلك على أدائهم و يحد من قدرتهم على تحقيق الأهداف التنظيمية،

في المقابل، لُوحظ في السنوات الأخيرة اهتمام متزايد بتوظيف النشاط البدني والرياضي الترويحي كوسيلة فعالة للتخفيف من آثار الضغوط النفسية والمهنية وتحسين الصحة العامة للعاملين. فقد أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد على تفريغ التوتر وتحسين الحالة النفسية، وتعزيز الاتزان الانفعالي مما ينعكس إيجابًا على جودة الأداء الوظيفي(رابحي، أ.انعكاس 2017) .

وانطلاقًا من هنا أتت أهمية هذه الدراسة لتسليط الضوء على الدور الذي يمكن أن تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات

وقد تم تقسيم هذا البحث على بابين، الاول يضم ثلاث فصول:

الفصل الأول: احتوى على مفهوم الانشطة الترويحية ،انواعه، اهميته، قياسه، مميزات النشاط الترويحي الرياضي خصائص الترويح الرياضي، أهداف الترويح الرياضي وخلاصة الفصل .

–الفصل الثاني تضمن على مفهوم الضغطوطات المهني ،أسبابه، آثاره الوظيفي، قياسه، ثم علاج الضغط المهني. و خلاصة الفصل.

–الفصل الثالث : تضمن على مفهوم أعوان محافظة الغابات ، المهام أعوان محافظة الغابات ، دور أعوان محافظة الغابات، و خلاصة الفصل.

أما في الباب الثاني ضم فصلين :

الفصل الأول: يحتوى على منهج الدراسة، الدراسة الأساسية و الاستطلاعية، مكان اجراء الدراسة وادوات الدراسة وخلاصة الفصل.

–الفصل الثاني: احتوى على عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة، وكذا الفرضيات الجزيئة ثم يليها استنتاج عام.

1- مشكلة البحث

تحتل المؤسسات أهمية كبيرة في حياة المجتمعات المعاصرة،حيث أنها أخذت في إنسانية وحيوية تسهم بشكل رئيسي في تطور المجتمعات وباعتبار الفرد عنصر مهم لقيام هذه المؤسسة إذ لم نقل أهمها،وهو يواجه عدة مواقف وظروف تفوق طاقته الجسمية والنفسية والذهنية ،حيث يصعب التعايش والتكيف معها واستمرار هذه المواقف والظروف من شأنها توليد ضغط لدى السيطرة على معظم نشاطات المجتمع وبالتالي تحولت النظرة للمؤسسات إلى كونها طاقة العامل .

وتعتبر الضغوط المهنية من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله،حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق والإجهاد وتفشي القلق ومشاعر الإحباط والغضب والاكتئاب، (.جمال الدين محمد المرسي،ثابت عبد الرحمان إدريس:السلوك التنظيمي،الدار الجامعية،2002،ص513)

وتعتبر مؤسسات محافظة الغابات من ضمن المؤسسات التي يتعرض عمالها لمصادر

متعددة من الضغوط وذلك نظرا لطبيعة عملهم والتي تتطلب وجوب أخذ الحيطة والانتباه

المستمر خصوصا في الأونة الأخيرة وهذا راجع لمتغيرات الطبيعة والحرائق التي مست الوطن مما زادت حدة المسؤولية مما زاد مستوى الظغط عليهم وهذا التأثير يخلق نتائج سلبية على حياة الفرد ،وما كان السبيل الوحيد لتفريغ هذه الضغوطات إلا النشاط الرياضي الترويحي، ولهذا ما أدى بنا إلى معرفة اسهام الأنشطة الرياضية الترويحية في حد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات.

ومن هنا تبرز الإشكالية الرئيسة لهذه الدراسة في السؤال الآتي:**هل تُسهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان(حراس) محافظة الغابات؟**

الاسئلة الفرعية

1- هل يعاني أعوان محافظة الغابات من ضغوط مهنية أثناء ممارسة مهامهم؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين الأعوان محافظة الغابات الذين يمارسون النشاط الرياضي الترويحي والذين لا يمارسون؟

2- فرضيات البحث

كرد للتساؤل العام المشار أعلاه, قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث هو كالاتي :

تُسهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات.

الفرضيات الجزئية

1- يعاني أعوان محافظة الغابات من ضغوط مهنية مرتبطة بطبيعة مهامهم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين الأعوان الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين لها.

3-اهداف البحث

- التعرّف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات
- معرفة الضغوط التي يعاني منها أعوان محافظة الغابات
- التعرف على مستويات الضغوط بين الاعوان الممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين

4-اهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة من الأدوار الحيوية التي يضطلع بها أعوان محافظة الغابات، والذين يعملون في ظروف مهنية صعبة ومعرّضة للضغوط النفسية والبدنية، بفعل طبيعة العمل الميداني، التهديدات البيئية، والتعامل المستمر مع المخاطر الطبيعية والبشرية.

كما تبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. التناول العلمي لقضية الضغوط المهنية التي تؤثر سلبًا على كفاءة الأعوان، صحتهم النفسية، ورضاهم الوظيفي.
2. تسليط الضوء على دور الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة فعالة ومجربة للتخفيف من الضغوط وتحسين جودة الحياة المهنية.
3. ندرة الدراسات السابقة التي تعالج هذا الموضوع تحديدًا في قطاع حماية الغابات، مما يمنح هذه الدراسة طابعًا استكشافيًا وإسهامًا جديدًا في المجال.
4. تعزيز الوعي بأهمية الترويح الرياضي كجزء من استراتيجيات الوقاية م الإرهاق المهني داخل الإدارة العامة لمحافظة الغابات وغيرها من القطاعات المشابهة.

5- مفاهيم و مصطلحات الدراسة

1- الأنشطة الرياضية الترويحية

1-1- الترويح في اللغة: جاء في لسان العرب من معاني (روح) ما يلي روح الريح نسيم الهواء وراح الشجر وجد الريح و احسها و شجرة مروحة اذا هب بها الريح و المروحة بالفتح المفازة و هي الموضع الذي تخترفه الريح و الجمع المراوح بكسر الميم التي يروح بها كسرت لانها الة و الاسترواح التشمم وراح يراح روحا برد و طاب و الريحان كل بقل طيب الريح و قوله تعالى (فروح وريحان) أي رحمة ورزقة و يقال راح القوم و تروحوا اذا ساروا أي وقت كان و الترويحة في شهر رمضان سميت بذلك لاستراحة القوم بعد كل ركعتين و في الحديث صلاة التراويح لانهم كانوا يسترحون بعد كل تسليمتين(محمد بن منظور 1993 ص522 – 523)

1-2- التعريف الاصطلاحي: هو تلك الالعاب او الرياضات التي تمارس في اوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة او بمعنى اخر هي الرياضة التي تمارس خارج الاطار التنظيمي فهو وسيلة من وسائل شغل اوقات الفراغ وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدا المتعة و المتضمن فلسفة الحياة(درويش كمال, الخولي امين انور, 1990, ص 20)

1-3- التعريف الاجرائي الترويح الرياضي هو نوع من الترويح الذي يتضمن مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية. يُعتبر هذا النوع من الترويح الأكثر تأثيرًا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد، حيث يشمل مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية والمنافسات والتمارين التي تساهم في تحسين لياقة الجسم وصحته.

2- الضغوط المهنية

2-1- الضغوط لغة: بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد تعريفا للضغط منسوب إلى ضغط الدم ويقصد به الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية. أما مفهومه الهندسي فهو

القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، كما نحد كذلك تعريفا للضغط الجوي في الطبيعة على أنه التركيز على نقطة معينة بفعل النقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة والضغطة هي الضيق، والقهر والإصرار، والضغطة الزحمة والشدة و المجاحدة بين المدين والدائن والضغط تقال للرجل ضعيف الرأي لا ينبعث مع القوم. وردت كلمة الضغط بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به فيقال: ضغطه ضغطا عصره وزحمه (المعجم الوجيز 1994، ص 381) ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه حيث يتخلى عن التفصيلات، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة، أي حين يزاحم أحدهما الآخر. (الطريري، 1994، صفحة 07)

2-2- التعريف الاصطلاحي: هي مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الافراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الافراد في العمل، أو في حالتهم النفسية و الجسمية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الافراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط (طه، 1993، صفحة 14)

2-3- التعريف الاجرائي: مجموعة من العوامل التي تؤثر بشكل أو بآخر على الأفراد في بيئة عملهم أو في حياتهم.

تعريف أعوان محافظة الغابات: هي مرفق مكلف بحماية الثروات الغابية والممتلكات ومراقبة واستعمال الموارد الطبيعية,وتطبيق القوانين المتعلقة بمجال الغابي'إضافة إلى مساهمة في حملات التوعية البيئية ومكافحة الحرائق و المحافظة على التنوع البيولوجي. (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، المديرية العامة للغابات .2012دليل أعوان الغابات.الجزائر)

6- الدراسات السابقة و المشابهة

1- دراسة: بن سميشة العيد ،ماجستر،(سنة2001)

- **عنوان الدراسة:** الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة

- **الهدف من الدراسة:**

- الكشف عن مستوى الثقافة الترويحية لدى طلبة المركز الجامعي بولاية البيض
- الكشف عن مستوى التفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي بولاية البيض.
- التعرف الى طبيعة العلاقة بين الثقافة الترويحية و التفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي بولاية البيض

- **المنهج وعينة الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي- الدراسات المسحية- بخطواته و اجراءاته

- **نتائج الدراسة:**

- مستوى الثقافة الترويحية و لتفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي بولاية البيض اعلى من متوسط المجتمع
- وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الترويحية و لتفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي بولاية البيض

2- دراسة هالة مصطفى إبراهُيم- صفوت على جمعة: المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية،(سنة 2016)

- **عنوان الدراسة:** تأثٌر ممارسة بعض الانشطة التروٌيحٌية على التفكيٌر الاجابى لدى طالب جامعة الاسكندرٌية

- **الهدف من الدراسة:**

- تأثير ممارسة بعض الانشطة التروٌيحٌية على التفكٌر الٌايجابي لدى طلاب جامعة الاسكندرٌية.
- الفروق بيٌن ممارسي بعض الانشطة الترويحية و غير الممارسين فى التفكٌير الايجابي

- الفروق بين طلاب الجامعة فى النشاط الترؤيحي الممارس وفقا (للجنس – والمستوى التعلّيمى للاب والام)

– **المنهج وعينة الدراسة:** إستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبّيعة الدراسة.

– **نتائج الدراسة:**

- أكثر ممارسي النشاط الترويحي الرياضي و الخلوي و التجاري من الذكور
- أكثر ممارسي النشاط الترويحي الثقافي و الاجتماعي و الفني من الإناث
- النسبة الاكبر من الممارسّين للنشاط الترويحي من الذكور.

3– دراسة: د.هيزوم محمد: دكتورة ،(سنة 2015)

– **عنوان الدراسة:** المستوى الثقافي و أثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدني الترويحي في الجنوب الجزائري

– **الهدف من الدراسة:**

- قياس مستوى الثقافة الرياضية لدى المراهقين الممارسين الانشطة الترويحية الرياضية
- قياس مستوى الامن الفكري لدى المراهقين الممارسين الانشطة الترويحية الرياضية
- مقارنة دور الثقافة الرياضية في تحقيق الأمن الفكري بين المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية الجماعية والمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية

– **المنهج وعينة الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

– **نتائج الدراسة:**

- مستوى الثقافة الرياضية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية جاء بدرجة موافقة عالية حيث بلغ المتوسط الحسابي (3,60)

- جاءت درجة الموافقة الكلية لمستوى الأمن الفكري لدى المراهقين متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (2,25)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث متغير اللعبة في مستوى الأمن الفكري لدى المراهقين، وأن هذه الفروق تعود لصالح المراهقين الممارسين للألعاب الرياضية الجماعية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من حيث متغير الممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية في مستوى الأمن الفكري لدى المراهقين، وأن هذه الفروق تعود لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

4- دراسة: قراوي جمال:ماستر،(سنة 2023)

- **عنوان الدراسة:** دور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

- **الهدف من الدراسة:**

- معرفة أمهية ممارسة الانشطة الرايضية الرتوحيية يف التقليل من الضغط المهين لدى الاستاذ التعليم الابتدائي.
- معرفة نوعية الضغوط المهنية التي يعاني منها الاساتذة خلال تدريسهم في الابتدائية

- **المنهج وعينة الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بالدراسة المقارنة نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

- **نتائج الدراسة:**

- لنشاط الرايضي البدين الرتوحيي له دور يف التقليل من الضغوطات املهنية الناجتة عن الضغوطات البشرية

- وجود فروق ذات داللة إحصائية بني ألساتذة املمارسني والغري ممارسني لألنشطة البدنية الرتوحيية.
- النشاط الرايضي البدين الترويحي له دور يف التقليل من الضغوطات المهنية الناجتة عن الضغوطات املادية ألساتذة التعليم الابتدائي

- **دراسة: عثمان مريم (سنة 2012)**

- **عنوان الدراسة:** الضغوط المهنية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية

- **الهدف من الدراسة:**

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.
- التعرف على مدى تأثير متغيري السن و سنوات الخبرة على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة

- **المنهج وعينة الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بالدراسة المقارنة نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

- **نتائج الدراسة:**

- للضغوط المهنية علاقة بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية.
- كلما قل الضغط المهني زاد دافع النجاح
- كلما زاد الضغط المهني زاد دافع تجنب الفشل

- لا يؤثر المتغيرات الديمغرافية في مستوى الضغوط المهنية.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال النشاط البدني الترويحي و الضغوطات المهنية ،يمكن ابراز أهم ما استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية :

- استفاد الباحث من مؤشرات المتعلقة بنتائج الدراسات السابقة في تفسير البحث الحالي.
- تلقي الدراسات المشابهة و المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي وتبرز نواحي القوة و الضعف مما ينير الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات البحث ،وقد استفاد الباحث من الدراسات كالاتي :
- نفس المتغيرات لبحتنا هذا تم تناوله في الدراسات المذكورة أعلاه
- توجيه الباحث في تحديد وسائل و أدوات جمع البيانات ،والمتمثلة في الأدوات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث .
- تحديد نوع والأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة.

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول

الأنشطة الترويحية

تمهيد:

إن الترويح عن النفس يُعدّ حاجة إنسانية أساسية، وله دور بالغ الأهمية في حياة الفرد. ومع ذلك، كثيرًا ما يُهمَل أو يُنظر إليه على أنه أمر ثانوي لا يستحق الاهتمام، ويعود ذلك في الغالب إلى ضعف الوعي بأهمية الترويح. فكلما ازداد وعي الفرد بقيمة الترويح في حياته وحياة مجتمعه، أدرك مدى تأثيره الإيجابي. ويُعدّ الترويح شكلًا من أشكال النشاط الإنساني الذي يتسم بالصحة والاتزان، ويشمل مفهوم الصحة هنا معناها الشامل الذي يضم الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، لا مجرد غياب المرض أو الضعف. ويهدف النشاط الرياضي الترويحي إلى تحقيق السعادة التي يطمح إليها كل إنسان. كما يُسهم الترويح في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، مما يضفي على الحياة مزيدًا من المعنى والجمال، ويجعلها أكثر إشراقًا وبهجة.

1- مفهوم الترويح :

يشير مصطلح "الترويح" في اللغة الإنجليزية *récréation* إلى معاني التجديد، والخلق، والابتكار؛ حيث يدل المقطع الأول "ré" على إعادة البناء، بينما يشير الجزء "création" إلى عملية الخلق بشكل عام. وقد تنوعت وجهات النظر حول مفهوم الترويح، نتيجة لغياب تعريف موحّد ومتفق عليه لهذا المصطلح. وبناءً على ذلك، سنتناول أبرز آراء الباحثين والمهتمين بدراسة مفهوم الترويح، بهدف التوصل إلى فهم أعمق له، في ضوء الاتجاهات المعاصرة في كل من المجالين التربوي والاجتماعي.

يذكر كمال درويش و محمد الحماحمي عن **بتلر** أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي التي يكون من نواتجها اكتسابه تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و العديد من القيم البدنية والخلقية و المعرفية و الاجتماعية(كمال درويش، محمد الحماحمي، 1997) .

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

يُبرز "برابنبل" أهمية الترويح باعتباره نمطًا من أنماط الحياة، إذ يُسهم في تنمية شخصية الفرد من خلال انخراطه في أنشطة تمارس أثناء وقت الفراغ. ويُضيف "رومني (Rommey) "أن الترويح لا يقتصر على كونه مجرد نشاط، بل يتعدى ذلك ليشمل مشاعر وانفعالات وجدانية، ويُعتبر سلوكًا يعكس طريقة فهم الإنسان للحياة. ومن جانبه، يُعرّف "كراوس (Kraws) "الترويح على أنه مجموعة من

الأنشـطة أو الخبـرات التـي يزاولهـا الفـرد بحريـة خـلال أوقـات فراغـه، بهـدف تحقيـق الإشباع النفسي والبهجة، إضافة إلى اكتساب قيم ذات طابع شخصي واجتماعي.

فـي حـين يـرى احمـد محمـد فاضـل أن التـرويح بشـكل عـام، هـو عبـارة عـن مسـاعدة الأفـراد للحصـول علـى خبـرات إيجابيـة تسـاعدهم علـى تجديـد الـروح واسـتعادة) Leisure Experiences) أثنـاء وقـت الفـراغ الطاقـة البشـرية ولـذا مـن الممكـن أن نعـرف التـرويح علـى انـه " يشـمل جميـع أوجـه الأنشـطة البنـاءة والمقبولـة اجتماعيًـا والتـي تـؤدى أثنـاء وقـت الفـراغ ويـتم اختيارهـا والاشـتراك بهـا لـدوافع مـا وفقًـا لإرادة الفـرد وذلـك بغـرض اكتسـاب العديـد مـن (Intrinsic Motivation) داخليـة القـيم الشخصـية وتحقيـق الرضـا والسـرور والمتعـة مـن المشـاركة ذا تهـا ولـيس لـدوافع كالكسـب المـادي أو المعنـوي Extrinsic) Motivation خارجيـة . عبـد العزيـز، 2013،ص12-13)

و خلاصـة القـول أن التـرويح هـو نشـاط اختيـاري يحـدث فـي وقـت الفـراغ و يسـهم فـي التنميـة الفـرد مـن جميـع الجوانـب البدنيـة ، الانفعاليـة الاجتماعيـة ، ثقافيـة و ذلـك حسب نوع النشاط المختار (فاضل، 2007).

1-1-تعريـف التـرويح: يمكـن تعريـف التـرويح بأنـه "نشـاط اختيـاري يمارسـه الفـرد فـي أوقـات الفـراغ، ويكـون ممتعًـا لـه ومقبـولًا اجتماعيًـا، ويسـهم فـي تنميـة الشخصـية وبنـاء الذات". ويُنظر إلى النشاط الترويحي من خلال اتجاهين رئيسيين:

- **الاتجـاه الأول** :يعتبـر التـرويح نشـاطًا يُمـارس بـإرادة حـرة خـلال أوقـات الفـراغ، بهـدف الـتخلص مـن الضـغوط والتعـب الجسـدي والنفسـي، ممـا يـؤدي إلـى شـعور بالراحة والتجديد والطاقة الإيجابية.
- **الاتجـاه الثـاني** :يُركّـز علـى الجانـب الوجـداني للتـرويح، حيـث يُنظـر إليـه كاسـتجابة عاطفيـة ونـوع مـن العـلاج النفسـي والاجتمـاعي، يسـاعد علـى تحقيـق

التـوازن الـداخلي وتعزيـز الـروابط الإنسـانية، دون أن يكـون الغـرض منـه تحقيـق أي مكسب مادي.

انطلاقًا من ذلك، يرى الطالب الباحث أن الترويح في جوهره يهدف إلى تحقيق السعادة، بما يصاحبها من مشاعر إيجابية وأحاسيس مفعمة بالراحة والرضا، ناتجة عن ممارسة أنشطة تتسم بالتعاون، والإنجاز، والابتكار، والإبداع. وبالتالي، فإن الشعور بالمتعة والمرح الذي ينشده الفرد من خلال مختلف أشكال الترويح لا يُعد وسيلة فحسب، بل يُمثّل هدفًا أساسيًا في حد ذاته يسعى إلى بلوغه.

1-2- أنواع الترويح (حسن محمود محمد، 2000، ص 120-121) .

يُعـد الباحـث "ريلتـز" مـن بـين أبـرز علمـاء الـنفس الـذين تبنـوا اتجـاه النشـاط الترويحـي باعتبـاره نشـاطًا فعّـالًا ومُعبّـرًا عـن الإبـداع والابتكـار، وتشـمل مظـاهره أنشـطة مثـل الرياضـة، الغنـاء، الرسـم، وصـيد الأسـماك. وقـد صـنّف "ريلتـز" الأنشـطة الترويحيـة إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

1. **الأنشـطة الإيجابيـة** :وهـي التـي تتطلـب مشـاركة فعليـة ومجهـودًا جسـديًا أو ذهنيًا، مثل الأنشطة الرياضية، والموسيقى، والرسم.
2. **الأنشـطة الإسـتخيالية** :وتشـمل أنشـطة تعتمـد علـى الخيـال أو المتابعـة، مثـل القراءة، مشاهدة التلفاز، أو حضور المباريات في الملاعب.
3. **الأنشـطة السـلبية** :وهـي أنشـطة لا تتطلـب جهـدًا، مثـل النـوم والاسـترخاء، وتُعتبر شكلًا من أشكال الاستراحة الجسدية والنفسية.

وفي السياق نفسه، قسّم باحثون آخرون الترويح وفقًا لأنواعه وأهدافه إلى ما يلي:

4. **الترويح الثقافي** :مثل القراءة، الكتابة، متابعة البرامج الإذاعية والتلفزيونية.

5. **التـرويح الفنـي** :ويشـمل هوايـات كجمـع الطوابـع والعمـلات، التصـوير، فـن الـديكور، علـم النباتـات والطيـور، إلـى جانـب أنشـطة فنيـة إبداعيـة كالنحـت، الرسم، والأشغال اليدوية.
6. **التـرويح الاجتمـاعي** :مثـل الانخـراط فـي الجمعيـات الثقافيـة والاجتماعيـة، المشاركة في الزيارات والحفلات.
7. **التـرويح الخلـوي** :ويُقصـد بـه الأنشـطة التـي تُمـارس فـي الطبيعـة كالنزهـات البرية والبحرية، رحلات التخييم، وهوايات الصيد.
8. **التـرويح الرياضـي** :ويُعـد مـن أهـم أركـان البـرامج الترويحيـة، ويشـمل الألعـاب الصـغيرة كألعـاب الرشـاقة والكـرات الصـغيرة، وكـذلك الألعـاب الجماعيـة ككـرة القدم، والألعاب المائية مثل السباحة والتجديف.
9. **التـرويح العلاجـي** :ويُسـتخدم لأغـراض علاجيـة مـن خـلال حركـات إعـادة التأهيـل، والسـباحة العلاجيـة، وغيرهـا مـن الأنشـطة التـي تُسـهم فـي تحسـين الحالة الصحية.
10. **التـرويح التجـاري** :وهـو نشـاط ترويحـي يقدم مقابـل مـادي، مثـل حضـور المسرحيات، السينما، أو زيارة المراكز الترفيهية الخاصة.

ويسـتخلص الطالـب الباحـث مـن هـذا التصـنيف أن الأنشـطة الترويحيـة تتسـم بمرونـة كبيـرة وتنـوع واسـع يراعـي اهتمامـات الأفـراد واحتياجـاتهم المختلفـة. ويميـل الباحـث إلـى اعتمـاد تصـنيف **عطيـات خطـاب (1990)**، لمـا يتسـم بـه مـن شـمول ووضـوح، وارتكـازه علـى أسـاس موضـوعي لا يميـز بـين نشـاط وآخـر مـن حيـث الأهميـة، حيـث تُعـدّ جميـع الأنشـطة الترويحيـة وسـائل تربويـة تكمّـل بعضـها الـبعض، وتسـهم بشـكل متكامـل فـي بناء شخصية الفرد وتنميتها من مختلف الجوانب.

1-3- الهدف من الترويح:

يرى بعض الباحثين أن الهدف الأساسي من الترويح يكمن في الترويح ذاته، وأن الدافع المحرك له هو تحقيق المتعة والسرور، أي الوصول إلى حالة من الرضا والسعادة. إلا أن هذا الطرح يُعد محدودًا، من وجهة نظر العديد من المتخصصين، لأنه يختزل مفهوم الترويح في بعد واحد فقط، ويتجاهل الأبعاد الأخرى التي يمكن أن تتحقق من خلاله. فالترويح لا يقتصر على الإمتاع فحسب، بل يُعد وسيلة فعّالة تسهم في تنمية الفرد من جوانب متعددة، سواء كانت بدنية، عقلية، نفسية أو اجتماعية، من خلال تنوع الأنشطة التي يحتويها.

وفي هذا السياق، تشير تهاني عبد السلام (2001) إلى أن السعادة تشكل جوهر الترويح، غير أن ممارسة الأنشطة الترويحية تُفضي إلى مجموعة من المشاعر الإيجابية الأخرى، مثل روح الإخاء، وتحقيق الإنجاز، وتحفيز الابتكار والإبداع، إلى جانب تطوير المهارات البدنية والقدرات العقلية والانفعالية. و سنتناول في الفقرات القادمة الأهداف الخاصة بكل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية بشكل أكثر تفصيلًا، لإبراز دورها المتكامل في بناء شخصية الفرد.

1-4- سمات الترويح :

يمتاز الترويح بجملة من الخصائص التي تميّزه عن غيره من الأنشطة، وتنبثق هذه السمات من طبيعة الترويح ذاته، ومن أهدافه وآثاره المتعددة على الفرد والمجتمع. ومن خلال دراسة مفهوم الترويح، يمكن تحديد أبرز هذه السمات على النحو الآتي:

1. **نشاط بنّاء:**

يُعد الترويح نشاطًا هادفًا يسهم في تطوير شخصية الفرد، من خلال مشاركته الفاعلة في أنشطة ترويحية تُنمّي قدراته وتُعزز جوانب شخصيته المختلفة.

2. **نشاط اختياري:**

يتمتع الترويح بطابع طوعي، إذ يُمارسه الفرد بحرية تامة، وبما يتماشى مع ميوله واهتماماته ودوافعه الذاتية، مما يزيد من دافعيته واستمتاعه به.

3. **حالة سارّة:**

يرتبط الترويح بمشاعر الفرح والمتعة، حيث يمنح الفرد فرصة للتعبير عن ذاته وتفريغ طاقاته الإبداعية من خلال أنشطة مشوّقة ومسلّية.

4. **يُمارس في وقت الفراغ:**

تُمارس الأنشطة الترويحية خلال الأوقات التي يكون فيها الفرد متحررًا من الواجبات المهنية أو الدراسية أو العائلية، مما يوفر له متنفسًا نفسيًا وفرصة للتجديد الذهني والجسدي.

5. **يسهم في التوازن النفسي:**

تُلبّي الأنشطة الترويحية حاجات الفرد النفسية والاجتماعية، ما يُسهم في تحقيق شعور بالرضا الداخلي والراحة النفسية، ويُساعد على استعادة التوازن في مختلف مناحي الحياة.

ويرى الطالب الباحث أن هذه الخصائص مجتمعة تمنح النشاط الترويحي طابعًا مميزًا يجعله ضروريًا لكل فرد، لما له من دور فعّال في تحقيق التوازن الشامل، سواء على المستوى الجسدي، أو النفسي، أو الاجتماعي، مما ينعكس إيجابيًا على جودة الحياة وسلوك الأفراد داخل المجتمع.

1-5- أهمية الترويح:

تشير الحماحمي عايدة عبد العزيز (1998) إلى أن الترويح يُعد أحد مظاهر النشاط الإنساني الأساسية، لما له من دور فاعل في تحقيق التوازن بين الجهد المبذول في العمل

وفترات الراحة والاستجمام. ويُسهم الترويح في تحسين نوعية الحياة لدى الإنسان المعاصر، خاصة في ظل الضغوط المتزايدة لمتطلبات الحياة اليومية.

وتُبرز الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (American Association for Health, Physical Education, and Recreation) الأهمية البالغة للترويح من خلال عدد من النقاط الجوهرية، منها:

- تلبية الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، من خلال إتاحة الفرصة للفرد لممارسة أنشطة تُعبّر عن ميوله وقدراته بحرية.
- المساعدة على التحرر من الضغوط النفسية والتوترات الناتجة عن وتيرة الحياة العصرية السريعة.
- تعزيز الصحة البدنية، والانفعالية، والعقلية للفرد، من خلال أنشطة تساهم في الحفاظ على التوازن الشامل للإنسان.
- الإسهام في تحقيق الاستقرار الشخصي والعائلي، إذ يوفر الترويح بيئة داعمة لتقوية الروابط الأسرية وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية.
- تنمية روح الديمقراطية من خلال تشجيع المشاركة الجماعية، واحترام الآخر، والتفاعل الإيجابي ضمن الأنشطة الترويحية الجماعية.

ويُستنتج من ذلك أن الترويح لا يُعد مجرد وسيلة للتسلية، بل هو عنصر أساسي في بناء الإنسان المتوازن والمتكامل، نفسيًا وجسديًا واجتماعيًا.

6- مستويات الحاجات الإنسانية: قام "أبراهام ماسلو" بتقديم نظرية هرمية لتسلسل الحاجات الإنسانية، تتكون من خمس مستويات مترابطة، حيث يُفترض أن يشبع الفرد الحاجات الدنيا أولًا قبل أن ينتقل إلى الحاجات العليا. وقد جاء هذا التصنيف كما يلي:

1. الحاجات الفيزيولوجية:

وهي تمثل القاعدة الأساسية في هرم ماسلو، وتشمل الاحتياجات الضرورية للحياة

مثل: الطعام، النوم، المأوى، الصحة، الراحة، والعمل. تُعد هذه الحاجات أساس بقاء الإنسان واستمراره.

2. حاجات الأمان:

تأتي في الترتيب التالي بعد الحاجات الفيزيولوجية، وتتعلق بالرغبة في الاستقرار النفسي والجسدي، وتشمل الأمان الشخصي، التحرر من الخوف، الحماية من الأخطار، والأمن المالي والاجتماعي.

3. الحاجات الاجتماعية:

وتتمثل في الحاجة إلى الانتماء، وتكوين علاقات ودية وشبكات اجتماعية، والاندماج في جماعات ومؤسسات تُشبع مشاعر القبول والمحبة.

4. حاجات تقدير الذات:

ويُطلق عليها أيضًا الحاجات النفسية أو الذاتية، وتشمل الرغبة في تحقيق التقدير الشخصي، والشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز، والاحترام المتبادل مع الآخرين.

5. حاجات تحقيق الذات:

تُعد هذه الحاجات قمة هرم ماسلو، وتعبر عن طموح الفرد في تطوير قدراته الشخصية، وتحقيق الإنجازات الكبرى، والتعبير عن الذات، والابتكار، والإبداع، وتوسيع آفاق التفكير.

يشير محمد عبد العزيز سلامة (2013، ص11 (إلى أن هذه الحاجات ليست منفصلة أو مستقلة عن بعضها البعض، بل إنها متداخلة ومترابطة؛ إذ لا يمكن للفرد أن ينتقل إلى إشباع حاجة من مستوى أعلى قبل أن يُشبع حاجاته في المستوى الأدنى. وبالتالي، فإن هذا التسلسل يُظهر الطبيعة التراكمية للنمو الإنساني، حيث يُكمل كل مستوى ما سبقه، في إطار تفاعل شامل بين الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد.

1-7- مستويات المشاركة في مناشط الترويح :

يُقسّم "ناش (**Nach**) "مستويات المشاركة إلى ستة مستويات، تُعبر عن درجات مختلفة من التفاعل الفردي مع الأنشطة، وتتراوح بين المشاركة الإبداعية والإيجابية، إلى السلبية والضارة، سواء للفرد أو للمجتمع. ويمكن توضيح هذه المستويات كما يلي:

1.المستوى الأول: المشاركة الابتكارية(Creative Participation)

يتضمن هذا المستوى أعلى درجات المشاركة، حيث يُتاح للفرد الإبداع والابتكار. يُشجّع الفرد على إنتاج الجديد والتعبير عن ذاته من خلال أنشطة تتطلب تفكيرًا خلاقًا.
أمثلة :التأليف، الابتكار، تصميم النماذج، الرسم الإبداعي، العروض الفنية.

2.المستوى الثاني: المشاركة الإيجابية(Positive Participation)

يتميز بالمشاركة الفعلية والنشطة في الأنشطة المختلفة، مما يعزز من التنمية الذاتية ويُنمّي القدرات الشخصية والاجتماعية.
أمثلة :المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، المعسكرات، الرحلات، لعب الشطرنج، العمل التطوعي والخدمات البيئية.

3.المستوى الثالث: المشاركة الوجدانية(Emotional Participation)

يتمثل هذا المستوى في الانخراط الوجداني أو العاطفي مع الأنشطة، حيث يُشبع الفرد حاجته إلى التفاعل العاطفي دون أن يشارك فعليًا في الأداء.
أمثلة :قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات، متابعة التلفزيون، الاستماع إلى الإذاعة والموسيقى، متابعة المباريات، زيارة المعارض والمتاحف.

4.المستوى الرابع: المشاركة السلبية(Passive Participation)

يُمثل هذا المستوى أدنى درجات التفاعل، حيث يكتفي الفرد بالحضور أو التسلية دون انخراط فعلي أو وجداني حقيقي، وغالبًا ما يكون بدافع قتل الوقت أو الروتين.
أمثلة :لقاء الأصدقاء والأقارب، التسلية، اللهو، تبادل الحديث، الجلوس حول المائدة.

5.المستوى الخامس: المشاركة الضارة للفرد(Harmful to Self)

يتضمن هذا المستوى أنشطة ترفيهية أو ترويحية تُسبب ضررًا مباشرًا للفرد، سواء جسديًا أو نفسيًا أو أخلاقيًا، وتنحرف عن القيم التربوية.
أمثلة :الإدمان على المخدرات أو الكحول، لعب القمار، السلوكيات المنحرفة.

6.المستوى السادس: المشاركة الضارة للمجتمع(Harmful to Society)

يُعبّر هذا المستوى عن سلوكيات ترفيهية أو اجتماعية تضر بالمجتمع وتخلّ بقيمه وأمنه، وتخرج عن الإطار القانوني والأخلاقي.
أمثلة :ارتكاب الجرائم، التطرف الديني، أعمال العنف.

2-الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تعتمد برامجه أساسًا على الأنشطة البدنية والرياضية، مثل الألعاب الجماعية والفردية، التمارين الحركية، والأنشطة الترفيهية ذات الطابع الرياضي. ويُعد الترويح الرياضي من أكثر أنواع الترويح تأثيرًا في الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد، نظرًا لما يوفره من فرص للحركة، وتنشيط أجهزة الجسم، وتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، إضافة إلى إسهامه في التوازن النفسي والاجتماعي.

2-1- أنشطة الترويح الرياضي

تُعد الرياضات والألعاب من المكونات الأساسية والرئيسية في برامج الترويح الرياضي، حيث تمثل الجانب الأكبر من هذه البرامج نظرًا لما تتيحه من تنوع في الأنشطة البدنية والترفيهية. ويمكن تنظيم هذه الأنشطة بشكل يتوافق مع أهداف الأفراد والجماعات، وكذلك مع احتياجاتهم واهتماماتهم المختلفة. ويُعد مدى مشاركة الأفراد في هذه الأنشطة مرتبطًا بعدة عوامل، من أبرزها :المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية. واستنادًا إلى آراء الباحثين رينولد كارلسون(Reynold Carlson) ، جانيت ماكلين (Janet Maclean)، تيودور ديب(Theodore Deppe) ، وجيمس بيترسون (James Peterson)، تُقسم أنشطة الترويح الرياضي إلى أربع مجموعات رئيسية:

1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط (Games and Contests – Low Organized):وهي الأنشطة التي لا تتطلب قواعد معقدة، وتُمارس بسهولة دون إعدادات رسمية.
2. الألعاب أو الرياضات الفردية :(Individual Sports) وتشمل الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل مستقل، مثل الجري، السباحة، ركوب الدراجة، وغيرها.
3. الألعاب أو الرياضات الثنائية :(Dual Sports) وهي التي تُمارس بين فردين، مثل التنس أو تنس الطاولة والمصارعة.
4. ألعاب أو رياضات الفرق :(Team Sports) وتتضمن الأنشطة الجماعية التي تُمارس ضمن فرق مثل كرة القدم، كرة السلة، والكرة الطائرة.

ومن خلال هذا التصنيف، يرى الطالب الباحث أن الأنشطة الرياضية الترويحية تتسم بتعددها وتنوعها، مما يجعلها قادرة على تلبية مختلف الميول والرغبات لدى الأفراد المشاركين. لذا، فهي تُعد وسيلة فعالة في التأثير الإيجابي على مختلف الجوانب النفسية، العقلية، والاجتماعية للفرد، وذلك تبعًا لنوع النشاط ولونه ومدى ملاءمته للممارس.

2-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي :

يُعد النشاط الترويحي أحد الوسائل الفعالة في التأثير الإيجابي على الإنسان بمختلف فئاته العمرية، إذ توفّر الخبرات المرتبطة به متعة خاصة يصعب حصر آثارها وفوائدها المتعددة. فالنشاط الترويحي لا يقتصر على التسلية فقط، بل يسهم في **تشكيل شخصية الفرد، مساعدته على التكيّف الاجتماعي، وتمكينه من أداء أدواره الحياتية بنجاح** .وهو نشاط يُمارَس **لذاته وللمتعة الشخصية**، وليس بهدف تحقيق مستويات عالية من الإنجاز أو الإتقان.

ووفقًا لما أشار إليه **بن قلاوز (2012(**، فإن للنشاط الترويحي الرياضي مجموعة من الآثار الإيجابية، من أبرزها:

- **رفع مستوى الحيوية والنشاط، ومقاومة التعب** الناتج عن ضغوط الحياة اليومية.
- **المساعدة على التخلص من التوتر والضغط العصبي**، بما يوفّر للفرد شعورًا بالراحة النفسية والذهنية.
- **تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم**، كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي، مما ينعكس على الصحة العامة.
- **تصريف الطاقة الزائدة** بصورة إيجابية تساهم في ضبط السلوك والاتزان الانفعالي.

إن هذه الفوائد تؤكد أن النشاط الترويحي الرياضي لا يحقق فقط إشباعًا لحاجة التسلية والترفيه، بل يُعتبر ضرورة حيوية تساهم في تنمية الفرد بدنيًا، نفسيًا، واجتماعيًا.

2-3-خصائص الترويح الرياضي :

يتميّز **الترويح الرياضي** بعدّة خصائص تجعله مختلفًا عن الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي أو الاحترافي، وتكمن أهمية هذه الخصائص في كونها تُراعي مختلف حاجات الأفراد وميولاتهم، وتسهم في تعزيز الصحة العامة والاندماج الاجتماعي. ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي:

1. **تهيئة الفرص للنشاط الحركي** :يوفّر الترويح الرياضي فرصًا متكافئة لمشاركة الأفراد، من خلال إعداد برامج تناسب مختلف الفئات، وتوفير التجهيزات والمنشآت الضرورية لممارسة الأنشطة.
2. **الهادفية** :يُعد نشاطًا هادفًا وبنّاءً يسهم في تنمية المهارات البدنية والقيم التربوية والاتجاهات السلوكية، كما يساهم في تطوير شخصية الممارس.
3. **الإيجابية** :يقوم على **المشاركة الفعلية** في النشاط البدني، لا الاكتفاء بالمشاهدة أو المتابعة فقط، مما يعزز من الأثر النفسي والجسدي للنشاط.
4. **المساواة** :يمنح جميع الأفراد الحق في المشاركة، بغضّ النظر عن العمر، أو الجنس، أو مستوى المهارة، مما يرسّخ مبدأ العدالة والاندماج.
5. **حرية الاختيار** :يتيح للفرد اختيار نوع النشاط ومستواه بما يتماشى مع اهتماماته وقدراته، مما يزيد من الدافعية الذاتية.
6. **الدافعية الذاتية** :تتمّ المشاركة في الترويح الرياضي بناءً على الرغبة الشخصية والإرادة الحرة دون ضغوط خارجية، وهو ما يجعل التجربة أكثر إشباعًا وفعالية.
7. **التنوع** :تتسم برامج الترويح الرياضي بالتنوّع، حيث تشمل أنشطة تنافسية وغير تنافسية، وبمستويات مختلفة تناسب الفروق الفردية بين المشاركين.

8. **الوقايــة والتأهيــل** :يساهم فـي الوقايـة مـن العديـد مـن الأمـراض الناتجـة عـن قلـة النشـاط، مثـل أمـراض القلـب والـدورة الدمويـة والسـمنة، كمـا يُعـد وسـيلة فعالـة فـي إعادة التأهيل البدني والنفسي للمصابين والمعاقين.
9. **التفــاؤل** :تـؤدي المشـاركة الفعّالـة إلـى تعزيـز الشـعور بالسـعادة، ورفـع مسـتوى الصحة النفسية والجسدية، مما يزيد من الإيجابية والتفاؤل لدى الفرد.
10. **الكشـف عـن الموهـوبين** :تُعـد أنشـطة التـرويح الرياضـي قاعـدة أساسـية لاكتشـاف الأفـراد الموهـوبين وأصـحاب القـدرات الرياضـية المتميـزة، حيـث يُمكـن أن تُشكل مدخلًا للانخراط في المستويات التنافسية الأعلى.
11. **اسـتثمار وقـت الفـراغ** :يُعتبـر وسـيلة مثلـى لشـغل أوقـات الفـراغ بشـكل إيجابي وفعّال، بما يعود بالنفع على صحة الفرد وتوازنه النفسي والاجتماعي.

ويجـدر بالـذكر أن التـرويح الرياضـي يختلـف جوهريًـا فـي خصائصـه عـن الأنشـطة الرياضـية عاليـة المسـتوى، مثـل رياضـات النخبـة أو المحتـرفين، التـي تركـز علـى الإنجـاز والمنافسـة، بينمـا يُعنـى التـرويح بتحقيـق المتعـة والراحـة والنمـو المتـوازن للفـرد (فاضل، 2007.)

2-4-العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

يتميـز التـرويح الرياضـي بعـدد مـن الخصـائص التـي تجعلـه مميـزًا عـن غيـره مـن الأنشـطة البدنيـة، وتجعلـه أكثـر تـأثيرًا علـى الفـرد والمجتمـع. ومـن أبـرز هـذه الخصائص:

- **تهيئـة الفـرص للنشـاط الحركـي** :يتم تـوفير المنشـآت والتجهيـزات المناسـبة، إلـى جانـب إعـداد بـرامج رياضـية ترويحيـة تسـمح بمشـاركة أكبـر عـدد ممكـن مـن الأفراد.

- **الهادفيـــة** :يُعـد نشـاطًا ذا أهـداف تربويـة وتنمويـة واضـحة، يسـهم فـي بنـاء المهارات وتعزيز القيم والاتجاهات الإيجابية لدى الممارسين.
- **الإيجابيـــة** :يركّـز علـى المشـاركة الفعليـة فـي النشـاط بـدلًا مـن الاكتفـاء بالمشاهدة، مما يعزز التفاعل الحركي والاجتماعي.
- **المســاواة** :يـوفر فـرص المشـاركة لكافـة الأفـراد دون تمييـز فـي السـن أو الجـنس أو المستوى البدني والمهاري.
- **حريــة الاختيــار** :يُمـنح المشـارك الحريـة الكاملـة فـي اختيـار نـوع ومستوى النشـاط الذي يتوافق مع ميوله وقدراته.
- **الدافعيــة الذاتيــة** :يتميـز بمشـاركة نابعـة مـن رغبـة داخليـة، ممـا يعـزز الحـافز والاستمرارية في الممارسة.
- **التنـــوع** :يتضـمن أنشـطة تنافسـية وغيـر تنافسـية بمسـتويات مختلفـة، لتلبيـة احتياجات واهتمامات المشاركين.
- **الوقايــة والتأهيــل** :يسـاهم فـي الوقايـة مـن أمـراض العصـر المرتبطـة بـالخمول مثـل أمـراض القلـب والبدانــة، كمـا يلعـب دورًا فعّـالًا فــي بـرامج التأهيـل البـدني والنفسي والاجتماعي.
- **التفـاؤل وتحقيـق السـعادة** :يسـهم فـي تنميـة الصـحة النفسـية والشـعور بالسـعادة، ما ينعكس إيجابًا على إنتاجية الفرد وحياته العامة.
- **الكشــف عــن الموهــوبين** :تُعـد أنشـطة التـرويح قاعـدة أساسـية لاكتشـاف المواهـب فـي مختلـف الألعـاب الرياضـية، حيـث تتـيح بيئـة مناسـبة للتعبيـر عـن القدرات.
- **اســتثمار وقــت الفــراغ** :يعتبـر وسـيلة فعالـة لاسـتغلال وقـت الفـراغ بشـكل إيجابي، خاصة مع ازدياد هذا الوقت في المجتمعات الحديثة.

ويُشار إلى أن الترويح الرياضي يختلف في طبيعته وخصائصه عن الأنشطة الموجهة نحو المستويات التنافسية العليا، مثل رياضة المحترفين، إذ يركز على المتعة والمشاركة أكثر من الأداء والنخبوية (فاضل، 2007، ص: 55).

4-2العوامل المؤثرة في الترويح الرياضي:

يتأثر الترويح الرياضي بعدد من العوامل التي تحدد طبيعته وانتشاره بين الأفراد، ومن أهم هذه العوامل:

- **الوسط الاجتماعي** :تُعد العادات والتقاليد موجهًا رئيسيًا لاختيارات الأفراد للأنشطة الترويحية، حيث تختلف الممارسات باختلاف الثقافات والمجتمعات.
- **المستوى الاقتصادي** :يؤثر دخل الفرد في نوعية الأنشطة التي يفضل ممارستها، إذ تتطلب بعض الأنشطة موارد مالية مثل الرحلات السياحية أو زيارة المراكز الخاصة.
- **العمر والجنس** :تختلف أنماط الترويح باختلاف المراحل العمرية؛ فالأطفال يفضلون اللعب والمرح، في حين يُقبل الشباب على النشاط والانطلاق، بينما يفضل كبار السن أنشطة الاسترخاء. كما تختلف اهتمامات الذكور عن الإناث، حيث يُقبل الأولون على الألعاب الحركية، في حين تميل الفتيات إلى أنشطة ذات طابع منزلي أو اجتماعي.
- **المستوى الثقافي والتعليمي** :كلما ارتفع مستوى التعليم، زادت الخيارات الترويحية المتاحة، وزادت درجة وعي الفرد بسبل الترويح المفيدة. كما تسهم التربية المدرسية في غرس أنماط ترويحية تدوم مدى الحياة (إبراهيم والسيد فرحان، 1998، ص71).

2-5- أهداف الترويح الرياضي:

تابع الدكتور محمد *الحماحمي* تحديد أهم **الأهداف والآثار الإيجابية للترويح الرياضي**، والتي تتجلى فيما يلي:

1. **تحقيق التوازن النفسي** :من خلال تفريغ الانفعالات والضغوط، يساهم الترويح الرياضي في تخفيف حدة التوتر والقلق الناتج عن متطلبات الحياة اليومية والعمل.
2. **التكامل الاجتماعي** :حيث يسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات، ويعزز قيم التعاون والانتماء للمجموعة.
3. **تنمية القيم الإيجابية** :مثل الانضباط، والاحترام، والمثابرة، والعمل الجماعي، مما يسهم في تهذيب السلوك وتعزيز البناء الأخلاقي للفرد.
4. **التنمية البدنية والصحية** :يساعد الترويح الرياضي في تحسين اللياقة البدنية والوظائف الحيوية للجسم، والوقاية من الأمراض المزمنة المرتبطة بقلة الحركة.
5. **رفع الكفاءة الإنتاجية** :حيث أن الأفراد الممارسين للأنشطة الترويحية يتمتعون بطاقة أكبر، ومزاج أفضل، مما ينعكس على جودة أدائهم في حياتهم المهنية والشخصية.
6. **إشباع الحاجات النفسية والوجدانية** :عن طريق منح الفرد مساحة للتعبير عن الذات، وتحقيق الرضا الشخصي والمتعة من خلال المشاركة الطوعية.

وقد أكدت العديد من **الدراسات التربوية والرياضية** أن الترويح الرياضي يمثل ضرورة حياتية في ظل ضغوط الحياة المعاصرة، وليس مجرد ترف أو وسيلة لتمضية الوقت، بل هو أداة فعالة لتنمية الفرد والمجتمع (الحماحمي، 2002، ص45).

2-5-1- الأهداف الصحية:

أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطهم و تتضمن الأهداف التالية:

-تطوير الحالة الصحية للفرد.

-تنمية للعادات الصحية المرغوبة.

-الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة من أمراض القلب و الدورة الدموية.

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.

-الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و للقلق و للتوتر العصبي.

-التغذية الجيدة و المناسبة وفقا أنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

-المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-5-2- الأهداف البدنية:

و تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

-تنمية اللياقة البدنية.

-تحديد نشاط و حيوية الجسم.

-المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

-الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

-الوقاية من بعض انحرافات القوام.

-تصحيح بعض الخرافات القوام.

-استرخاء العضلي و العصبي.

-مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

2-5-3-الأهـــداف المهاريـــة :و هــي الأهـداف المرتبطــة بتعلـيم و تنميــة المهــارات الحركية بوجه عام ، و تشمل أهم الأهداف التالية:

-تنمية الحس الحركي منذ الصغر.

-تعلـيم المهـارات الحركيـة للألعـاب و للرياضـات المختلفـة منـذ الصـغر و تعلـيم مناشـط الحركيـة التـي تتميـز ممارسـتها بطـابع الاسـتمرارية علـى مـدى الحيـاة ، و ذلـك كألعـاب الريشـــة الطـــائرة، تـــنس الطاولـــة، كـــرة الســـرعة، المضـــرب الخشـــبي، و كرياضـــات السباحة، و المشي، و الجري، و الهرولة jogging .

-تنمية المهارات الحركية للفرد.

-الارتقاء لمستوى الموهوبين رياضيا.

2-5-4-الأهداف النفسية:

وهــي الأهـداف التــي تهـتم بـالفرد الممـارس لمناشـطها مـن الجانـب النفســي، و تحتـوي على أهم الأهداف التالية:

-تنمية الرغبة و استشارة دافعة الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.

-تحقيق السعادة (للفرد) الحياة الفرد و الترويح عن ذاته.

-إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.

-التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة.

-الحـد مـن التـوتر النفســي و العصــبي النــاتج عـن ظـروف الحيـاة فــي المجتمعـات المعاصرة.

-تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد

- تنمية مفهوم الذات.

-إشباع الدافع للمغامرة.

-إشباع الدافع للمنافسة.

2-5-5-الأهـــداف الاجتماعيـــة: تُعـد هـذه الأهـداف جـزءًا مـن الأبعـاد الاجتماعيـة المرتبطـة بممارسـة الأنشـطة الرياضـية الترويحيـة، حيـث تركـز علـى تنميـة الجانـب الاجتماعي للفرد المنتظم في ممارستها، وتشمل ما يلي:

- المسـاهمة فـي الحـد مـن العزلـة الاجتماعيـة التـي أصـبحت سـمة مـن سـمات المجتمـع المعاصـر، مـن خـلال بنـاء علاقـات وصـداقات مـع الآخـرين سـواء على مستوى الأفراد أو الجماعات.
- تلبيـة حاجـة الفـرد للتواصـل والالتقـاء مـع أشـخاص يشـاركونه نفـس الميـول والاهتمامات.
- تعزيـز التوافـق الاجتمـاعي بـين الأفـراد والمجموعـات المشـارِكة فـي أنشـطة "الرياضة للجميع."
- تنميـة السـلوك الاجتمـاعي السـليم وتعزيـز القـيم الإيجابيـة فـي التعامـل مـع الآخرين.
- تشـجيع المشـاركة فـي الفعاليـات والاحتفـالات والمهرجانـات الرياضـية، وتعزيـز روح التعاون في تنظيمها وتنفيذها.
- تطـوير مهـارات التواصـل والحـوار والتفـاوض بـين الجماعـات، بمـا يعـزز مفهـوم العمل الجماعي.
- تـوفير فـرص للتخطـيط الجمـاعي والتـدريب علـى اتخـاذ القـرارات المشـتركة، وتنمية القدرة على حل المشكلات التي قد تواجه ممارسة الأنشطة الرياضية.
- غـرس مفـاهيم الحيـاة الاجتماعيـة القائمـة علـى المشـاركة الديمقراطيـة والاحتـرام المتبادل، بما يسهم في بناء مجتمع أكثر تماسكًا وتعاونًا.

2-5-6- الأهـــداف الثقافيـــة : تشـمل الأهـداف المرتبطـة بالنشـاط الرياضـي الترويحـي تزويـد الفـرد بـأنواع متعـددة مـن المعـارف والمهـارات التـي تسـهم فـي تنميـة شخصيته المتكاملة، ومن أبرز هذه الأهداف ما يلي:

- تعزيـز الثقافـة الرياضـية لـدى الفـرد مـن خـلال تزويـده بالمعلومـات، والاتجاهـات، والعادات المرتبطة بمفهوم "الرياضة للجميع."
- رفـع وعـي الفـرد بأهميـة ممارسـة الرياضـة فـي الحيـاة المعاصـرة، وتشـكيل إدراكـه لدورها الحيوي.
- تنميـة اتجاهـات إيجابيـة نحـو المشـاركة فـي الأنشـطة الرياضـية سـواء علـى مستوى الأفراد أو الجماعات.
- تعريـف الفـرد بأنشـطة وقـت الفـراغ والأنشـطة الخارجيـة، وتعليمـه كيفيـة تنظيمهـا والاستفادة منها.
- التعـرف علـى الألعـاب الشـعبية ذات الصـلة بـالتراث الثقـافي، ممـا يعـزز الانتمـاء والهوية الوطنية.
- إدراك الفرد لقدراته الحركية وحاجاته الجسدية، وتنمية الوعي بجسمه.
- فهـم قواعـد الأمـان والسـلامة أثنـاء ممارسـة الأنشـطة الرياضـية، بمـا يتوافـق مـع طبيعة "الرياضة للجميع."
- تعلـيم أسـاليب الوقايـة مـن الإصـابات الرياضـية وكيفيـة التعامـل معهـا فـي حـال حدوثها.
- تعزيز فهم الفرد للبيئة التي يعيش فيها، وتفاعله الإيجابي معها.

ومـن خـلال مـا تقـدم، يتبـين للطالـب الباحـث أهميـة التـرويح الرياضـي بالنسـبة لكافـة شـرائح المجتمـع، إذ تـزداد ضـرورته مـع الحاجـة الملحّـة إلـى الاسـتمرارية فـي ممارسـة هـذه الأنشـطة، بغـض النظـر عـن السـن، أو الجـنس، أو طبيعـة العمـل. لـذلك، ينبغـي

التركيز على الأنشطة الرياضية القابلة للممارسة مدى الحياة، مع دعم الدوافع الذاتية لدى الأفراد للاستمرار في المشاركة.

وبذلك، يمكن القول إن تحقيق الصحة العامة، واللياقة البدنية، والشعور بالمتعة النفسية، وإشباع الميول والرغبات، إلى جانب الفوائد الاجتماعية والنفسية، تمثل أبرز الغايات التي يسعى الترويح إلى تحقيقها في حياة الفرد والمجتمع.

2-6-دراسة علمية عن الرياضة للجميع :

في دراسة علمية حول "الرياضة للجميع – الترويح الرياضي"، قدّمتها *عايدة عبد العزيز* خلال الندوة التي نظّمها المجلس الأعلى للشباب والرياضة بتاريخ 19-20 ديسمبر 1991، أشارت الباحثة إلى ثلاث جهات رئيسية تتحمّل مسؤولية النهوض بالترويح الرياضي، وهي:

أولًا :جهاز الشباب والرياضة

تتمثل أبرز مسؤولياته في:

- وضع فلسفة واضحة ومحددة لمفهوم الرياضة للجميع.
- تحديد أهداف دقيقة للرياضة للجميع ومتابعة تنفيذها ميدانيًا.
- توفير الإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية، وتسهيل استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين.
- العمل على زيادة الميزانية المخصصة للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية.

ثانيًا :كليات التربية الرياضية

وتكمن مهامها فيما يلي:

- إعداد وتخريج الكفاءات المتخصصة في مجال الرياضة للجميع.
- تصميم وتوفير برامج رياضية مبتكرة تتناسب مع ميول واحتياجات الأفراد.

- التخطيط العلمي لبرامج الرياضة للجميع وفقًا لأحدث الأساليب التربوية.

ثالثًا :جهاز الإعلام

أما مسؤولياته فهي:

- الترويج لممارسة مناشط الرياضة للجميع، خاصة تلك التي يمكن ممارستها خارج الأندية، مثل المشي، الجري، وركوب الدراجة.
- عرض متنوع للرياضات عبر الوسائط الإعلامية، خاصة التلفزيون، لتحفيز الجمهور على الممارسة.
- تثقيف الجمهور رياضيًا والعمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع.
- التأكيد على أثر الترويح الرياضي في بناء شخصية الفرد الممارس.

(عايدة عبد العزيز &الحماحمي، 2001، ص 100)

مما سبق يتضح للباحث أن المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي تزوّد الفرد بمجموعة من المعارف والمهارات والخبرات، إضافة إلى قيم إيجابية تسهم في:

- تنمية الدوافع الذاتية للفرد نحو التفاعل المجتمعي والبدني.
- التأثير الإيجابي على السلوكيات والاتجاهات العامة.
- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الإبداعي عن الذات.
- تطوير اللياقة البدنية، والصحة العامة، والتوازن الانفعالي والعقلي.
- التخفيف من الضغوط والتوترات النفسية السائدة في العصر الحديث.
- وأخيرًا، تعزيز بناء الشخصية وترسيخ القيم والعلاقات الاجتماعية.

خلاصة

إن النشاط الرياضي الترويحي يُعد أداة فعّالة من أدوات التنمية البشرية الشاملة، لما له من تأثيرات إيجابية متعددة الأبعاد تمس الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية للفرد. وقد بيّنت الدراسات والمداخلات الأكاديمية، على غرار ما قدّمته تيريزا والانسكا ومحمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، أن لهذا النشاط طابعًا وظيفيًا ومجتمعيًا عميقًا يتجاوز مجرد قضاء وقت الفراغ، ليصل إلى دعم التكامل الشخصي والاجتماعي، والوقاية من الانعكاسات السلبية للتغيرات الحضارية الحديثة.

كما أن توظيف الترويح الرياضي في السياسات الشبابية، والتكوين الجامعي، والإعلام، يمثل توجّهًا استراتيجيًا لبناء مجتمع أكثر توازنًا وفاعلية. وتُظهر الممارسات الترويحية الرياضية انسجامًا مع احتياجات الأفراد وخصوصياتهم الثقافية والاجتماعية، لا سيما في المجتمعات النامية مثل الجزائر، مما يُبرز ضرورة الاستثمار في هذا المجال ضمن خطط التنمية الشاملة.

وبناءً على ذلك، فإن الترويح الرياضي لا يقتصر فقط على بعده الحركي، بل يحمل في طيّاته رسالة تنموية وتربوية وإنسانية، تسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التفاعل الإيجابي، ومواجهة الضغوط اليومية، وتحقيق الذات في سياقات متعددة، وهو ما يجعل من الترويح الرياضي مكونًا أساسيًا في المنظومة التربوية والاجتماعية المعاصرة.

الفصـــــل الثـــــاني

الضغوط المهنية

تمهيد

تُعدّ الضغوط المهنية من أبرز القضايا التي تحظى باهتمام متزايد في مختلف مجالات العمل، نظرًا لتأثيرها المباشر على أداء الأفراد، ورضاهم الوظيفي، وصحتهم النفسية والجسدية .فمع التحولات المتسارعة التي تشهدها بيئات العمل الحديثة، من شدة التنافس، وارتفاع متطلبات الإنجاز، وتكرار التغيرات التنظيمية، أصبح العاملون يواجهون تحديات متنامية تُعد مصدرًا للضغط المهني بمستوياته المختلفة.

وتتنوع هذه الضغوط بين ما يتعلق بطبيعة المهام والمسؤوليات، والعلاقات المهنية داخل المؤسسة، إلى جانب الظروف التنظيمية المحيطة بالعمل.

لذلك، تبرز أهمية تناول هذه الظاهرة بالدراسة والتحليل من خلال الوقوف على أسبابها وآثارها المحتملة، واستكشاف الاستراتيجيات الفعالة للتخفيف من حدتها بما يسهم في تحسين جودة الحياة المهنية للعاملين، وتعزيز كفاءتهم وإنتاجيتهم داخل المؤسسات.

1.تعريف الضغوط المهنية :

لقد تناول العديد من الباحثين والمختصين مفهوم الضغط المهني بتعريفات متعددة، يمكن تصنيفها إلى:

1) **المعنى اللغوي:**

يُشير الأصل اللغوي لكلمة "الضغط" إلى الفعل "ضغطه" أي "زحمه وعصره"، وهو ما يدل على وجود قوة تُمارس على شيء ما فتؤثر فيه وتحدّ من حركته أو طاقته (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 16).

2)**المعنى الاصطلاحي:**

يُعرّف الضغط المهني على أنه مجموعة من **ردود الفعل النفسية والجسمية** التي تصدر عن الفرد نتيجة تعرّضه لمؤثرات مادية أو نفسية، وتتمثل هذه الردود في مظاهر مثل: الخوف، القلق، ارتفاع ضغط الدم، والارتباك، والتي تعكس حالة من عدم الارتياح تجاه موقف معين (صلاح الدين محمد عبد الباقي، ص 28).

3) **التعريف من منظور ميداني:**

يرى الدكتور **هارون توفيق الرشيدي** أن الضغوط المهنية تنبع من طبيعة مهنة الفرد، وما يقوم به من مهام يومية، مثل: الخلافات مع الزملاء، الضغوط الناتجة عن القواعد واللوائح، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، انخفاض الأجور، غياب الترقية، أو التعرض للتمييز من قبل الرؤساء. ويُعرّف الضغط المهني في هذا السياق بأنه "الشعور بالعبء والثقل الناشئ عن العمل، والصعوبات المصاحبة له" (الرشيدي، 1999، ص 50).

1-1-تعريف الضغوط المهنية لدى اعوان حراسة الغابات:

تُعرّف الضغوط المهنية لدى أعوان حراسة الغابات على أنها حالة نفسية ناتجة عن اختلال التوازن بين متطلبات الوظيفة من جهة، وبين الإمكانات أو الموارد المتاحة للفرد من جهة أخرى، مما يؤدي إلى ظهور ردود فعل انفعالية وسلوكية سلبية، كالشعور بالقلق والتوتر، انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وتراجع الكفاءة في الأداء المهني.

وتتعدد العوامل المسببة لهذه الضغوط، من أبرزها:

- غموض الدور الوظيفي، الناتج عن عدم وضوح المهام أو المسؤوليات.
- تعارض المهام، عندما يُطلب من الفرد تنفيذ متطلبات متناقضة أو غير منسجمة.
- ضيق الوقت وضغط العمل، خاصة في المهام التي تتطلب تدخلًا سريعًا وحاسمًا كما هو الحال في التعامل مع الحرائق أو الاعتداءات على الغطاء الغابي.
- المناخ المهني المتوتر، الناتج عن ضعف العلاقات المهنية أو وجود مشاحنات داخل بيئة العمل.

ويمثل فهم هذه العوامل وتحليلها خطوة أساسية في سبيل تصميم تدخلات فعالة للتقليل من حدة الضغوط، بما يضمن تحسين الصحة النفسية للعاملين ورفع مستوى أدائهم.

2. عناصر الضغط المهني :

يشير العديد من الباحثين، ومنهم **سيزلاجي ووالاس (1989، ص 195)**، إلى أن **الضغط المهني يتكون من ثلاث عناصر أساسية** تُحدد مجتمعةً خبرة الفرد الضاغطة داخل بيئة العمل، وهي :**المثير، والاستجابة، والتفاعل.**

1. المثير (Stimulus):

هو المصدر أو القوة التي تُحدث الضغط، وقد تنبع من **عوامل بيئية خارجية** تتعلق بظروف العمل، أو من **عوامل تنظيمية داخل المؤسسة**، أو حتى من **سمات شخصية للفرد** نفسه.

يشير **حمود فتحي عكاشة (1999، ص 86)** إلى أن المثيرات قد تكون ناتجة عن مشكلات تنظيمية، علاقات متوترة، أو تحديات مهنية تفوق قدرات الفرد.

2. الاستجابة (Response):

وهي ردود الفعل التي يظهرها الفرد تجاه المثيرات الضاغطة، وتتخذ أشكالًا متعددة منها:

- **نفسية**: كالشعور بالقلق أو الإحباط.
- **جسمية**: كارتفاع ضغط الدم أو الإرهاق.
- **سلوكية**: مثل الانسحاب، العدوانية أو تراجع الأداء.

وقد حدد **عكاشة (ص 68)** استجابتين شائعتين للضغط المهني:

- **الإحباط**: نتيجة وجود عائق يحول دون تحقيق الهدف.
- **القلق**: نتيجة الإحساس بعدم الجاهزية لمواجهة موقف معين.

3. التفاعل (Interaction):

ويمثل **العلاقة الديناميكية بين المثيرات والاستجابات**، أي كيف تؤثر الضغوط الخارجية أو التنظيمية على الحالة النفسية والجسدية للفرد، وما مدى تفاعل هذه العوامل مع **الخبرات**

الشخصية والمشاعر الذاتية .ويؤكد **عكاشة (ص 78 (**أن هذا التفاعل يُعد معقدًا، لأنه يجمع بين عناصر بيئية، تنظيمية، وشخصية تتفاعل معًا لإنتاج حالة الضغط.

3. أسباب الضغط المهني :

تتعدد العوامل التي تجعل من المواقف المهنية مصدرًا للضغط، وتختلف باختلاف طبيعة العمل وظروفه. وفي هذا السياق، تناول العديد من الباحثين هذه العوامل، من بينهم محمد شحاتة ربيع (2010)، الذي حدد مجموعة من الأسباب التي تسهم في نشوء الضغط المهني، من أبرزها ما يلي:

-1الحمل الزائد:

يُعد الحمل الزائد من أبرز مصادر الضغط المهني، حيث يؤدي إلى استنزاف الطاقات الجسدية والنفسية للفرد. وقد بيّنت الدراسات أن هذا النوع من الضغط يرتبط بأمراض القلب، إذ أظهرت إحدى الدراسات أن حوالي 70% من الأفراد الذين أُصيبوا بنوبات قلبية في سن مبكرة كانوا يعملون أكثر من 60 ساعة أسبوعيًا (ربيع، 2010، ص 257.(

-2طبيعة العمل:

يعاني بعض الموظفين من مستويات مرتفعة من الضغط، رغم قلة ساعات العمل، وذلك بسبب طبيعة المهام التي تتطلب دقة متناهية ومهارات خاصة، بالإضافة إلى ما ينطوي عليه العمل من مخاطر جسدية ونفسية. ومن المهم الإشارة إلى أن غياب الضغط المهني

بشكل تام لا يُعد إيجابيًا، إذ أن قدرًا معتدلًا من التوتر قد يحفّز الدافعية نحو الإنجاز والإتقان (بوكلبة والنايلي، 2014، ص 14)

-3التطور التكنولوجي:

يرى بعض الموظفين أن التطور التكنولوجي يشكل تهديدًا حقيقيًا لهم لسببين رئيسيين: أولهما صعوبة التكيف مع التقنيات الحديثة، وثانيهما الخوف من فقدان الوظيفة نتيجة استبدال اليد العاملة بالآلات. كما أن هذا التطور يتطلب تأهيلًا وتدريبًا مستمرين، وهو ما يمثل تحديًا إضافيًا (بوكلبة والنايلي، المرجع نفسه، ص 14)

-4تقييم الأداء:

يُعد تقييم الأداء أحد العوامل التي تثير الضغط المهني، إذ يُنظر إليه على أنه آلية حاسمة تؤثر في منح الحوافز والترقيات. وقد يشعر الموظف الذي يحصل على تقييم منخفض بالإحباط والتوتر، ما يجعله يرى في عملية التقييم مصدرًا أساسيًا للضغط (ربيع، 2010، ص 258).

-5التفاعل مع أفراد مضغوطين:

يؤدي الاتصال المتكرر بأفراد يعانون من الضغط المهني إلى انتقال هذه الحالة إلى الآخرين، فيما يُعرف بـ"عدوى الضغط النفسي". فمزاملة أشخاص دائمين للشكوى والتذمر تنقل مشاعر سلبية إلى الزملاء، وتكشف لهم عن جوانب سلبية في العمل لم يكونوا مدركين

لها سابقًا. كما أن هناك عوامل إضافية مثل تحمّل المسؤوليات، الروتين المهني، والظروف الفيزيائية غير الملائمة قد تسهم كذلك في تعميق حدة الضغوط (ربيع، 2010، ص 260).

4. مصادر ضغوط العمل:

.1ضغوط العمل وتأثيرها على صحة العمال في الجزائر

دراسة أجريت في ولاية بجاية، الجزائر، تهدف إلى التحقق من تأثير ضغوط العمل على صحة العمال. أظهرت النتائج أن الضغوط المهنية منتشرة بشكل واسع بين العمال الجزائريين، مما يؤدي إلى مشاكل صحية بدنية ونفسية(Kirouani, L., Kandi, N., & Meradi, O. 2024, 78-90.).

.2بيئة العمل وأداء حراس الغابات في كينيا

دراسة تقييمية لبيئة العمل لحراس الغابات في غابة ماو جنوب غرب كينيا، أظهرت أن ظروف العمل مثل الأجور، ظروف السكن، والتحفيز تؤثر بشكل كبير على أداء الحراس(Etemesi, N. I., Sirmah, P. K., & Chepkwony, J. (2018), 46-53).

.3فهم تأثير ظروف العمل على تعرض الحراس للفساد

دراسة عالمية تستند إلى بيانات من 6,101 حارس غابات في 25 دولة، وجدت أن ظروف العمل السيئة مثل الأجور المنخفضة ونقص المعدات والتدريب تزيد من تعرض الحراس

للفساد(Lebon, H., Singh, R., Abdulla, A. F., Ahmed, K., & Aisha, H. 2024).

.4ضغوط العمل بين حراس إنفاذ القانون: رؤى من أوغندا

دراسة تستكشف الضغوط المهنية بين حراس إنفاذ القانون في أوغندا، مشيرة إلى أن العمل في بيئات خطرة والتعرض لمواقف مؤلمة يساهم في زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي(.Shane, J. M. (2010), 537–545).

.5 تعزيز النوم وتقليل الضغوط المهنية من خلال العلاج بالغابات

دراسة تبين أن العلاج بالغابات يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتقليل التوتر المهني وتحسين جودة النوم لدى العاملين في مختلف المهن، بما في ذلك حراس الغابات.(Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2024)

5 . أنواع الضغوط المهنية: نذكر منها الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية و لعل الجدول الآتي يوضح الفرق بينهما(محمد صلاح الدين أبو العلا، 2009، ص 12):

الرقم	الضغوط الإيجابية	الضغوط السلبية
01	تمنح دافع العمل.	الضغوط السلبية
02	تساعد على التفكير .	تسبب انخفاض في الروح المعنوية.
03	تحافظ في التركيز على النتائج.	تولد إحباطا.

04	تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد.	تدعو للتفكير في المجهود المبذول.
05	تحافظ على التركيز في العمل.	تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه .
06	الوم جيدا.	تشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقضيه بمشقة عالية.
07	القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.	الشعور بالأرق.
08	تمنح الإحساس بالمتعة.	ظهور انفعالات وعدم القدرة على التعبير .
09	تمنح الشعور بالإنجاز .	الإحساس بالقلق.
10	تمد الفرد بالقوة والثقة.	تؤدي إلى الشعور بالفشل.
11	التفاؤل بالمستقبل.	تسبب للفرد الضعف.
12	القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة.	التشاؤم من المستقبل.

جدول 2: مقارنة بين الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية(النوشان علي،2004، ص 115.)

6. آثار الضغوط المهنية:

الآثار الناتجة عن الضغوط المهنية لدى أعوان حراسة الغابات

تُخلّف الضغوط المهنية آثارًا متباينة تتجلى في الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية والمهنية، لا سيما في المهن ذات الطبيعة الميدانية الصعبة كوظيفة حراسة الغابات. ويمكن عرض هذه الآثار كما يلي:

أولاً: الآثار النفسية

وفقًا لـ Maslachو Leiter (2016, p. 397–422)، فإن الضغوط المهنية تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لأعوان الحراسة، ويتجلى ذلك من خلال:

1. القلق والتوتر المزمن

نتيجة التعامل مع مواقف خطيرة مثل مواجهة الصيادين غير الشرعيين أو مكافحة حرائق الغابات، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول واضطراب المزاج العام.

2. الاكتئاب وفقدان الدافعية

يظهر نتيجة الشعور بعدم التقدير أو ضعف الحوافز المادية والمعنوية، مما ينعكس سلبًا على الرضا الوظيفي والانخراط المهني.

3. الإرهاق النفسي(Burnout)

ناتج عن العمل المستمر دون فترات راحة كافية، الأمر الذي يسبب فقدان التركيز والشعور بالإرهاق العقلي والعاطفي.

ثانيًا: الآثار الجسدية

تشير دراسة Park et al. (2024) إلى أن المجهود البدني المرتبط بالمهنة له تداعيات صحية مباشرة، منها:

1. الإجهاد البدني المزمن

نتيجة حمل المعدات الثقيلة، السير لمسافات طويلة في تضاريس صعبة، والعمل في ظروف مناخية قاسية.

2. اضطرابات النوم

بسبب القلق المستمر أو الجداول الزمنية غير المنتظمة، مما يخلّ بالتوازن الحيوي للجسم.

3. مشاكل صحية مزمنة

مثل ارتفاع ضغط الدم، وآلام عضلية، ومشكلات قلبية مرتبطة بالتوتر المستمر.

ثالثًا: الآثار الاجتماعية

تُبرز دراسة Etemesi et al. (2018) التأثيرات الاجتماعية للضغوط المهنية، ومنها:

1. العزلة الاجتماعية

بسبب العمل في أماكن نائية ولفترات طويلة، مما يضعف التواصل العائلي والاجتماعي، وقد يؤدي إلى مشاكل أسرية.

2. ضعف التفاعل المجتمعي

ناتج عن الغياب المتكرر عن الأنشطة الاجتماعية، مما يحد من اندماج الأعوان في محيطهم الاجتماعي.

رابعًا: الآثار المهنية

تشير نفس الدراسة (Etemesi et al., 2018) إلى عدد من الآثار المهنية السلبية، من بينها:

1. تدني الأداء والإنتاجية

نتيجة الإرهاق المتراكم الذي يؤثر على الفعالية في أداء المهام، خصوصًا في الحالات الطارئة.

2. الغياب أو التسرب الوظيفي

بسبب الضغوط المستمرة وغياب الحوافز، ما يدفع البعض إلى التغيب المتكرر أو مغادرة الوظيفة.

3. ضعف الالتزام والانضباط

نتيجة انخفاض الحافز الشخصي والشعور باللامبالاة المهنية.

خلاصة الفصل :

يتناول هذا الفصل موضوع الضغوط المهنية التي يعاني منها موظفو الإدارة في المؤسسات التربوية، حيث تم تسليط الضوء على طبيعة هذه الضغوط ومصادرها، سواء كانت ناتجة عن كثافة المهام الإدارية، أو ضعف الإمكانات المتاحة، أو غموض الأدوار وتداخل المسؤوليات، أو بسبب العلاقات المهنية المتوترة داخل بيئة العمل.

وقد أظهرت المعطيات أن الضغوط المهنية لا تقتصر آثارها على الجوانب النفسية والسلوكية للفرد فحسب، بل تمتد لتؤثر سلبًا على كفاءة الأداء الإداري، وجودة التسيير داخل المؤسسة التربوية، وعلى المناخ التنظيمي بشكل عام.

كما تبين أن عدم القدرة على التكيف مع هذه الضغوط يؤدي في كثير من الأحيان إلى انخفاض في الرضا الوظيفي، وتراجع مستوى الالتزام، وارتفاع معدلات الغياب والتوتر، مما قد ينعكس بشكل مباشر على العملية التربوية ككل.

ويؤكد الفصل في ختامه على أهمية تبني استراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط، من خلال تحسين بيئة العمل، وتوضيح الأدوار، وتوفير الدعم المهني والنفسي لموظفي الإدارة، بما يسهم في تعزيز الاستقرار المهني وتحقيق الأداء الفعّال داخل المؤسسة التربوية.

الفصل الثالث

أعوان محافظة الغابات

تمهيد:

تعد محافظة الغابات من الهيئات البيئية التي تضطلع بدور حيوي في حماية الموارد الطبيعية، والحفاظ على النظم البيئية، والتصدي للمخاطر البيئية مثل التصحر وحرائق الغابات. ويُعتبر أعوان الغابات (مثل الحراس والمفتشين والمراقبين) الركيزة الأساسية في تنفيذ السياسات البيئية الميدانية، حيث يمارسون مهامًا متعددة تحت ظروف طبيعية وبشرية معقدة.

1. تعريف أعوان محافظة الغابات:

أعوان الغابات هم موظفون إداريون وتقنيون يعملون في إطار مصالح المحافظة على الغابات، ويتولّون مراقبة واستغلال الثروات الغابية، والتدخل الميداني لحماية الغطاء النباتي، وتطبيق القوانين البيئية ذات الصلة.

وفقًا للتصنيف الوطني للمهن في الجزائر، فإن أعوان الغابات يُصنفون ضمن الأعوان التقنيين وشبه العسكريين، الذين يعملون غالبًا في مناطق نائية ويواجهون مخاطر ميدانية (المديرية العامة للغابات، 2022، ص. 11).

2. المهام الأساسية لأعوان الغابات

1) المراقبة البيئية:
   - متابعة حالة الغطاء الغابي والنباتي.
   - مراقبة الأنشطة البشرية غير القانونية كالرعي الجائر أو القطع العشوائي.
2) التدخل في حالات الطوارئ:
   - المشاركة في إخماد الحرائق ومتابعة آثارها.
   - التدخل أثناء الكوارث الطبيعية لحماية التنوع البيولوجي.
3) التوعية البيئية:
   - تنظيم حملات توعية للسكان المحليين حول أهمية الغابات.
   - المساهمة في الأنشطة التحسيسية بالمدارس والمجتمع المدني.
4) التنسيق مع الهيئات الأمنية والقضائية:
   - تحرير محاضر المخالفات البيئية.
   - الإبلاغ عن التجاوزات والتنسيق مع الدرك الوطني.

"تتطلب هذه المهام تكوينًا بيئيًا ومهاريًا عاليًا، فضلاً عن تحمل الضغط النفسي الناتج عن الطبيعة الحرجة للمهنة.

3. التحديات التي تواجه أعوان الغابات

1. التهديدات الأمنية و المهنية:
   - مواجهة الصيادين غير الشرعيين والمعتدين على الملك الغابي.
   - نقص وسائل الحماية و التدخل السريع.
2. الضغط الجسدي و النفسي:
   - ظروف العمل الشاقة في المناطق الوعرة.
   - الإرهاق المرتبط بساعات العمل الطويلة.
3. قلة التكوين المستمر:
   - الحاجة إلى دورات تكوينية حديثة في مجال تكنولوجيا الاستشعار عن بعد، ومكافحة الحرائق، والتواصل مع السكان.

"أظهرت دراسة ميدانية أن 67% من أعوان الغابات يعانون من التوتر المهني المزمن بسبب ضعف التقدير الوظيفي ومحدودية الوسائل التقنية (Maslach & Leiter, 2016, p. 401)."

4. الأدوار الوقائية والتنموية

لا تقتصر أدوار أعوان الغابات على الحماية فقط، بل تشمل مهامًا تنموية بيئية:

- المساهمة في برامج التشجير وإعادة الغطاء النباتي.
- المشاركة في تخطيط وتنفيذ المشاريع البيئية.
- تحسين العلاقة بين الإنسان والغابة عبر التواصل المجتمعي.

5. مكانة أعوان الغابات ضمن السياسة البيئية الوطنية

يعَدُّ دمج أعوان الغابات في السياسات التنموية البيئية مؤشرًا على وعي الدولة بأهمية الحوكمة البيئية. وقد تم في السنوات الأخيرة:

- تعزيز التكوين المتخصص.
- دعم الأعوان ببعض الوسائل اللوجستية.
- تحديث النصوص القانونية المتعلقة بحماية الغابات.
- "يلعب أعوان الغابات دورًا جوهريًا في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، خاصة الهدف 15 المتعلق بالحياة في البر" (UNEP, 2023, p. 56).

خلاصة الفصل:

أعوان محافظة الغابات يمثلون خط الدفاع الأول عن الثروات الطبيعية، ويواجهون مهامًا شاقة تتطلب دعمًا ماديًا ومعنويًا مستمرًا. ومن الضروري الاعتراف بمجهوداتهم من خلال تحسين أوضاعهم المهنية، وتوفير التكوين اللازم، وتمكينهم من أداء دورهم ضمن منظومة بيئية متكاملة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

تُعد المنهجية العلمية حجر الزاوية في البحوث الأكاديمية، فهي التي تُوجّه الباحث في اختيار الأساليب والإجراءات الملائمة لجمع البيانات وتحليلها بدقة. وتعتمد جودة البحث إلى حدّ كبير على مدى انسجام المنهج المختار مع طبيعة المشكلة المدروسة، وعلى التنظيم الدقيق للخطوات الميدانية، بما يسهم في تقليص نسبة الأخطاء وتحقيق الاستخدام الأمثل للوقت والجهد. ولهذا تكتسي عملية اختيار المنهج المناسب، وتحديد العينة بدقة، واستخدام الأدوات الملائمة أهمية بالغة لضمان بلوغ أهداف البحث وتحقيق نتائجه المرجوة.

1-المنهج المتبع:

تتعدد مناهج البحث العلمي بتعدد طبيعة المشكلات المدروسة واختلاف أهداف الدراسات، ويُقصد بالمنهج العلمي ذلك النسق المنظم من الخطوات والإجراءات التي يتبعها الباحث من أجل التوصل إلى نتائج علمية دقيقة تحقق أهداف البحث. وفي هذا السياق، يُعرّف عمار بوحوش المنهج بأنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، وتصويرها كميًا من خلال جمع معلومات مضبوطة حول المشكلة، ثم تصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة معمّقة". كما يرى رابح تركي أن المنهج هو "عملية استقصائية تُوجَّه نحو ظاهرة كما هي قائمة في الحاضر، بهدف تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها."

2- الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية ضرورية في إعداد البحث العلمي، حيث تتيح للباحث التأكد من ملاءمة الأدوات المستخدمة ووضوحها، بما ينسجم مع أهداف الدراسة. وقد حرصنا في هذه المذكرة على إجراء دراسة استطلاعية استندت في جانبها النظري إلى مراجعة أدبية موثوقة تم تضمينها ضمن الإطار النظري، بينما بُني الجانب التطبيقي على تحليل دراسات سابقة ذات صلة بموضوع البحث.

وقد ساعدت هذه الخطوة في تحقيق عدة غايات أساسية، من أبرزها:

- التعرف على خصائص المجتمع الأصلي وحجمه.

- اختبار فعالية أداة البحث (الاستبيان) من خلال:
  - التأكد من وضوح فقراته وملاءمتها لمستوى المبحوثين؛
  - فحص التعليمات المصاحبة للأسئلة ومدى وضوحها؛
  - التأكد من سهولة فهم العبارات ودقة صياغتها.
- الحصول على تصور مبدئي عن الظروف الميدانية، مما مكّن من الاستعداد الجيد وتفادي بعض العراقيل المحتملة أثناء تطبيق الدراسة.

ولتجسيد هذه المرحلة، تم توزيع الاستبيان على عينة مكونة من 22 عونًا من حراس محافظة الغابات بدائرة زمورة، ولاية غليزان.

3- أدوات البحث:

3-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

من المهم الإشارة إلى أن أساليب جمع البيانات ومعالجتها تتفاوت باختلاف موضوع البحث ومجاله، الأمر الذي تطلب اختيار الطرق الأكثر توافقًا مع طبيعة دراستنا. وانطلاقًا من ذلك، تم اعتماد مجموعة من الأدوات والإجراءات المنهجية التي شملت: (يُدرج هنا ما تم استخدامه مثل: الاستبيان، المقابلة، الملاحظة، الاختبارات، التحليل الإحصائي بواسطة برنامجSPSS) وذلك بهدف جمع معلومات دقيقة وتحليلها بطريقة علمية موضوعية تُسهم في تحقيق أهداف الدراسة بشكل فعّال.

- **طريقة الاستبيان:**

يُعرّف محمد حسن علاوي الاستبيان بأنه إحدى أدوات جمع البيانات والمعلومات والحقائق، حيث يُستخدم عبر إعداد استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة الموجهة للمبحوثين. وتمتاز هذه الأداة بكونها موفرة للجهد والوقت، كما تُسهم في جمع بيانات من عينات واسعة خلال فترة زمنية قصيرة، مع إمكانية تقنينها وفق معايير الصدق والثبات والموضوعية.

وتُعد الاستبيانات من أكثر الوسائل استخدامًا في البحوث العلمية، إذ تتيح جمع المعلومات مباشرة من الأفراد المستهدفين من خلال نماذج متنوعة من الأسئلة (مغلقة، نصف مغلقة، أو مفتوحة). ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يجمع الإجابات ويُحللها للوصول إلى النتائج المرجوة.

وفي ضوء ما تقدم، تم اعتماد الاستبيان كأداة رئيسية في هذه الدراسة لما يتمتع به من مرونة وكفاءة في جمع وتحليل البيانات بتكاليف بسيطة وسهولة في التنفيذ. وقد تم تنظيمه ضمن محورين رئيسيين (يُذكر لاحقًا مضمون كل محور).

4-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية، يُعرف مجتمع البحث بأنه المجموعة الكاملة التي تُسحب منها العينة، وقد يشمل هذا المجتمع وحدات مختلفة مثل المدارس، الفرق، التلاميذ، السكان، أو غيرها من الفئات ذات الصلة بموضوع الدراسة.

وفي إطار هذه الدراسة، يتكوّن مجتمع البحث من أعوان (حراس) محافظة الغابات بدائرة زمورة، التابعة لولاية غليزان، والذين يمثلون الفئة المعنية مباشرة بموضوع البحث.

5-عينة البحث:

تُعرّف العينة على أنها جزء من مجتمع الدراسة يُستخدم لجمع البيانات الميدانية، وتمثل هذا الجزء تمثيلًا يعكس خصائص المجتمع ككل. فهي بمثابة نموذج مصغّر يُعتمد عليه في إجراء التحليل الميداني، ويُشترط أن تكون ممثلة بدقة لمجتمع البحث لضمان صدق النتائج.

وفي مجالات علم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية، تتجسد العينة عادة في "أشخاص" يتم اختيارهم وفق معايير محددة. و بالنسبة لدراستنا، فقد تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية تعكس الواقع الفعلي. وقد تمثلت هذه العينة في مجموعة من الأعوان محافظة الغابات المتواجدين بدائرة زمورة ولاية غليزان.

6-مجالات البحث:

6-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على عناصر أعوان (حراس) محافظة الغابات بدائرة زمورة ولاية غليزان

6-2-المجـال الزمـني:

انطلق العمل على هذا البحث مع بداية شهر فيفري من سنة 2025، حيث خُصصت المرحلة الأولى للاشتغال على الجانب النظري، من خلال جمع المعطيات والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة، وتحليلها بصورة منهجية لبناء إطار نظري متين يدعم البحث. أما الشق التطبيقي، فقد تم تنفيذه في مرحلة لاحقة، حيث استُكملت جميع الإجراءات الميدانية خلال شهر أفريل من نفس السنة، مما أتاح الشروع في تحليل النتائج ومناقشتها بما يتماشى مع أهداف الدراسة.

7-الطريقة الإحصائية:

ولكي نتمكن من تحليل نتائج الاستمارة والتعليق عليها بشكل واضح ومنهجي، اعتمدنا على أسلوب التحليل الإحصائي كوسيلة أساسية لتفسير البيانات. حيث قمنا بتحويل الإجابات المستخرجة من الاستمارة إلى بيانات رقمية قابلة للمعالجة الإحصائية، مما أتاح لنا تقديم النتائج بصورة دقيقة ومنظمة تُسهم في تسهيل فهمها واستخلاص الاستنتاجات منها.

- وقد تمثلت الأدوات والوسائل الإحصائية المعتمدة في هذا التحليل في ما يلي:
- المتوسط الحسابي،
- الانحراف المعياري.

8-شروط قياس الأداة العلمية:

8-1-الصدق:

للتحقق من الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا، تم اعتماد إحدى الطرق الإحصائية الشائعة والمتمثلة في احتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وذلك باعتباره مؤشرًا كميًا يُستخدم لتقدير مستوى الصدق الذاتي للأداة. وتُعد هذه الخطوة ضرورية للتأكد من مدى صلاحية الاستبيان في قياس المتغيرات المستهدفة بدقة وموضوعية.

وقد تم تنفيذ هذا الإجراء اعتمادًا على عينة من الدراسة الاستطلاعية، حيث جرى أولًا حساب معاملات الثبات، ثم استخراج الجذر التربيعي لكل منها، ما أتاح تقدير درجة الصدق الذاتي بشكل علمي ومنهجي. وتُعرض تفاصيل هذه النتائج الإحصائية في الجدول رقم (01)، الذي يبيّن القيم المحسوبة لكل من معامل الثبات والجذر التربيعي له، بما يعكس مستوى صدق الأداة المستخدمة في البحث.

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0,91	0,95
المحور الثاني	0,89	0,94

يوضح جدول رقم 02 نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في هذه الدراسة.

أظهرت نتائج تحليل خصائص أداة البحث أن الاستبيان المستخدم يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق الذاتي، حيث بلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للمحور الأول 0.91، وللمحور الثاني 0.89، وهي قيم تُعد مرتفعة وتشير إلى اتساق داخلي قوي بين فقرات كل محور. كما بلغت قيمة الصدق الذاتي للمحور الأول 0.95، وللمحور الثاني 0.94، وهي دلالة واضحة على أن الأداة تقيس المفاهيم المستهدفة بدقة وموضوعية. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن الاستبيان يتمتع بمستوى عالٍ من الموثوقية والمصداقية، مما يسمح بالاعتماد عليه في جمع البيانات وتحليلها لتحقيق أهداف الدراسة.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا يمكن إجراء دراسة علمية دون منهج واضح، فكل دراسة علمية ناجحة ومثمرة يجب أن تعتمد على منهجية علمية محددة تتناسب مع موضوع البحث ومتطلباته. كما يجب على الباحثين اختيار أدوات البحث بعناية ودقة، مثل العينة، المتغيرات، والاستبيان، بما يتماشى مع أهداف البحث ويسهم في تحقيق نتائجه. إن العمل بالمنهجية العلمية يعد أمرًا أساسيًا في البحوث الحديثة، حيث يساعد في توفير الوقت والوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. علاوة على ذلك، من الضروري أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من أي غموض أو تناقضات لضمان مصداقية النتائج.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقا لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

2-نتائج الدراسة الميدانية و مقترحاتها

1-تفريغ وتحليل البيانات:

سوف نحاول من خلال هذا الجزء تحليل البيانات المستقاة من إجابات عينة الدراسة عن الاستبيانات التي تمّ توزيعها عليها.

2-تحليل البيانات الشخصية: نقوم من خلال هذا العنصر بوصف عينة الدراسة من خلال التطرق إلى المميزات الشخصية لها من حيث الجنس والسن والمستوى التعليمي والشعبة.

- **عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية واختبار الفرضيات .**

نتائج الدراسة الميدانية و مقترحاتها

❖ **تفريغ وتحليل البيانات :**

سوف نحاول من خلال هذا الجزء تحليل البيانات المستقاة من إجابات عينة الدراسة عن الاستبيانات التي تمّ توزيعها عليها .

❖ **تحليل البيانات الشخصية :** نقوم من خلال هذا العنصر بوصف عينة الدراسة من خلال التطرق إلى المميزات الشخصية لها من حيث الجنس والسن والمستوى التعليمي.

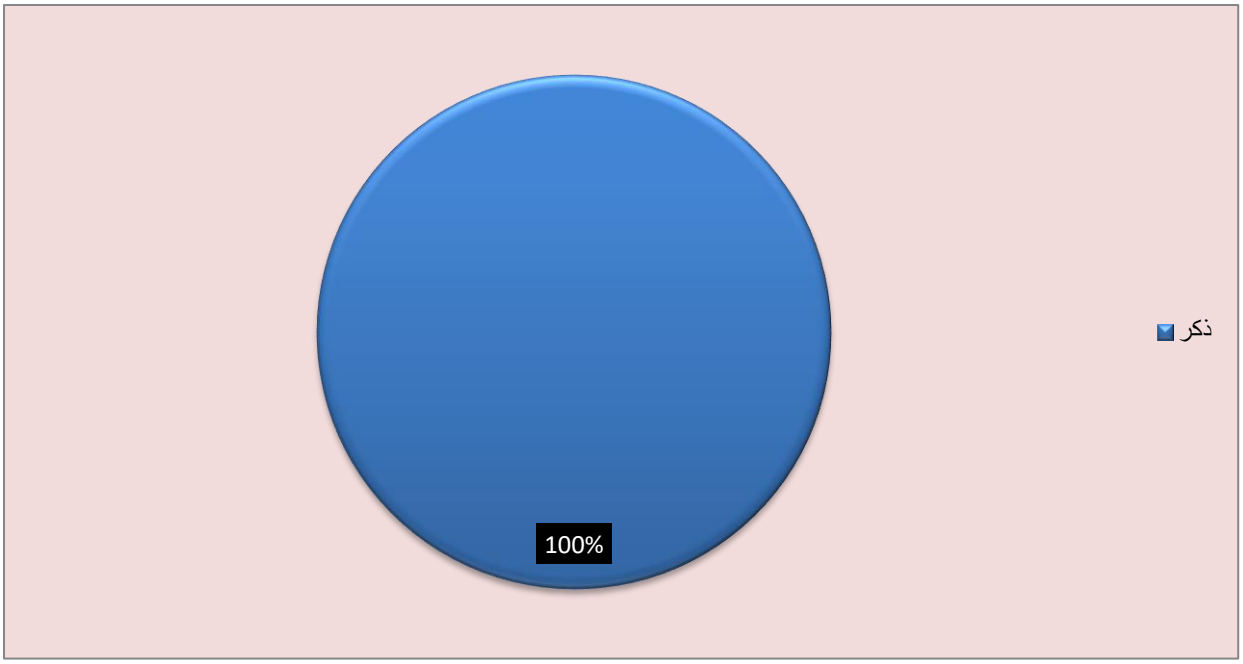
البيانات الشخصية

نقوم من خلال هذا العنصر بوصف عينة الدراسة من خلال التطرق إلى المميزات الشخصية لها من حيث الجنس، التخصص والمستوى التعليمي.

1) توزيع المبحوثين حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (03): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس.

الاحتمالات	التكرار	النسب%
ذكر	22	100%
المجموع	22	100%



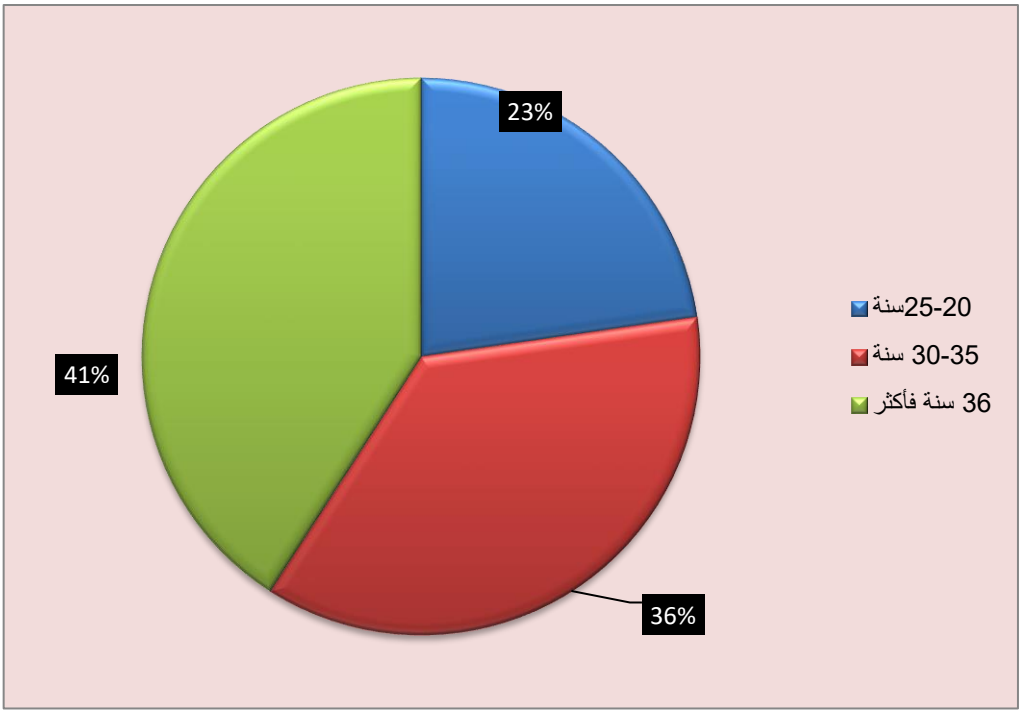
الشكل رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير الجنس

يُبيّن الجدول أن جميع أفراد العينة (22 مبحوثًا) من الذكور بنسبة 100%، دون تمثيل لأي عنصر نسوي. ويُشير هذا التوزيع إلى أن الدراسة استهدفت فئة الذكور فقط، إما بسبب طبيعة المجتمع الأصلي للبحث أو لاختيارات منهجية مرتبطة بأهداف الدراسة.

- توزيع المبحوثين حسب متغير المستوى المؤهل العمري:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير المؤهل العمري

الاحتمالات	التكرار	النسب%
20-25سنة	5	22,7
30-35سنة	8	36,4
36 سنة فأكثر	9	40,9
المجموع	22	100,0



الشكل رقم (02): يوضح المبحوثين المؤهل العلمي

تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية **36سنة فأكثر** بنسبة **40,9%**، تليها فئة **35–30سنة** بنسبة **36,4%**، ثم الفئة الأصغر **25–20سنة** بنسبة **22,7%**.يعكس هذا التوزيع أن العينة تتكوّن بدرجة كبيرة من أفراد يتمتعون بخبرة مهنية متقدمة أو في منتصف مسارهم المهني، ما قد يجعلهم أكثر قدرة على تقييم واقع الضغوط المهنية بدقة.

❖ **المحور الأول: الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل**

الجدول رقم (05): يوضح توزيع الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل

رقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة	كا^2	sig	الدلالة
		ك %	ك %	ك %	ك %	ك %			
01	وقت العمل المخصص لا يسمح بأداء كل ما هو مطلوب مني.	8 (36%)	7 (32%)	3 (14%)	2 (9%)	2 (9%)	11.91	0.018	دالة إحصائيًا
02	أشعر التعب والإرهاق لكثرة ما يطلب مني من واجبات ومهام.	10 (45%)	6 (27%)	3 (14%)	2 (9%)	1 (5%)	15.55	0.004	دالة إحصائيًا
03	الأعمال المكلف بها غير واضحة.	4 (18%)	7 (32%)	5 (23%)	4 (18%)	2 (9%)	5.82	0.213	غير دالة
04	العمل الموكل لي فوق طاقمتي ولا يمكن إنجازه في الوقت المحدد.	6 (27%)	8 (36%)	4 (18%)	2 (9%)	2 (9%)	9.64	0.047	دالة إحصائيًا
05	ليس هناك وقت للراحة أثناء الدوام.	9 (41%)	7 (32%)	3 (14%)	2 (9%)	1 (5%)	13.91	0.007	دالة إحصائيًا

06	أعاني من توتر الأعصاب بسبب العمل الذي أقوم به.	7 (32%)	6 (27%)	4 (18%)	3 (14%)	2 (9%)	6.91	0.140	غير دالة
07	أعاني من سوء الإضاءة في مكان العمل.	5 (23%)	5 (23%)	6 (27%)	4 (18%)	2 (9%)	3.45	0.485	غير دالة
08	أعاني من كثرة الضوضاء في مكان العمل.	6 (27%)	6 (27%)	4 (18%)	4 (18%)	2 (9%)	4.36	0.359	غير دالة
09	مساحات الغرف لا تتناسب مع عدد الموظفين .	7 (32%)	6 (27%)	4 (18%)	3 (14%)	2 (9%)	6.18	0.186	غير دالة
10	نظام التهوية غير ملائم في مكان العمل.	5 (23%)	7 (32%)	5 (23%)	3 (14%)	2 (9%)	3.91	0.418	غير دالة
11	كثيرا ما يتوقف العمل بسبب نقص في الاحتياجات المطلوبة.	8 (36%)	6 (27%)	3 (14%)	3 (14%)	2 (9%)	9.27	0.054	حدودية الدلالة
12	عدم ملائمة الأثاث والتجهيزات لطبيعة عملي.	6 (27%)	6 (27%)	5 (23%)	3 (14%)	2 (9%)	4.64	0.327	غير دالة
13	يطلب مني القيام بأعمال	3 (14%)	5 (23%)	6 (27%)	5 (23%)	3 (14%)	2.00	0.736	غير دالة

	تتناقض مع القيم والمبادئ.								
14	تدخل الآخرين في مجال عملي لا يتح لي أداءه بأسلوب سليم.	7 (32%)	5 (23%)	4 (18%)	4 (18%)	2 (9%)	5.45	0.243	غير دالة
15	يطلب مني تنفيذ أعمال متعددة ومتناقضة من عدة رؤساء.	8 (36%)	6 (27%)	4 (18%)	3 (14%)	1 (5%)	10.91	0.028	دالة إحصائيًا
16	أتعامل مع أكثر من مجموعة عمل و يوجد اختلاف فيما بينها.	5 (23%)	6 (27%)	5 (23%)	4 (18%)	2 (9%)	3.18	0.527	غير دالة
17	يتدخل المسئولين بأداء عملي بشكل كبير.	6 (27%)	6 (27%)	5 (23%)	3 (14%)	2 (9%)	3.64	0.457	غير دالة
18	الأعمال المكلف بها بعيدة عن خبرتي ومهاراتي.	5 (23%)	5 (23%)	5 (23%)	5 (23%)	2 (9%)	1.00	0.910	غير دالة
19	تنقصني المعارف والمهارات	4 (18%)	5 (23%)	6 (27%)	5 (23%)	2 (9%)	1.73	0.784	غير دالة

	اللازمة لأداء العمل.								
20	عدم وضوح الصلاحيات و المسئوليات الملقاة على عاتقي.	6 (27%)	7 (32%)	4 (18%)	3 (14%)	2 (9%)	5.73	0.221	غير دالة
21	عدم وضوح طبيعة العمل الذي أقوم به.	5 (23%)	5 (23%)	6 (27%)	4 (18%)	2 (9%)	2.64	0.622	غير دالة
22	لا يوجد رئيس مباشر يتم الرجوع إليه عند الحاجة.	3 (14%)	4 (18%)	5 (23%)	6 (27%)	4 (18%)	3.82	0.430	غير دالة
23	عدم وضوح الأنظمة والتعليمات في الشركة.	6 (27%)	7 (32%)	5 (23%)	3 (14%)	1 (5%)	6.27	0.180	غير دالة
24	لا أعرف مدى مساهمة عملي في تحقيق أهداف الشركة.	4 (18%)	5 (23%)	6 (27%)	5 (23%)	2 (9%)	1.91	0.752	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول المتعلق بقياس الضغوط المهنية لدى موظفي أعوان محافظة الغابات تباينًا في توزيع استجابات أفراد العينة، مما مكّن من تحديد أبرز مصادر الضغط في بيئة العمل. فقد كشفت التحليلات الإحصائية أن هناك مجموعة من العبارات التي سجلت دلالة إحصائية مهمة، تعكس وجود ضغوط فعلية يعاني منها اللأعوان، وتتمثل أساسًا في الضغط الزمني وكثرة المهام، حيث وافق غالبية أفراد العينة على أن وقت العمل غير كافٍ لأداء المهام المطلوبة (العبارة 01)، وأنهم يعانون من التعب والإرهاق نتيجة كثرة المسؤوليات الملقاة عليهم (العبارة 02)، كما أشاروا إلى غياب فترات الراحة خلال ساعات العمل (العبارة 05)، وصعوبة إنجاز العمل ضمن الوقت المحدد (العبارة 04). وقد عكست هذه العبارات قيمًا مرتفعة لمعامل كا² ودلالة إحصائية($Sig < 0.05$) ، ما يدعم صدق الشعور العام بضغط العمل.

كما برزت مشكلة تنظيمية تتعلق بتعدد مصادر الأوامر وتناقضها (العبارة 15)، إذ عبّر عدد معتبر من المشاركين عن تعرضهم لتوجيهات متضاربة من أكثر من رئيس، مما يزيد من حالة الارتباك الإداري ويُعمّق الضغط النفسي داخل المؤسسة.

في المقابل، لم تسجل باقي العبارات دلالة إحصائية، ما يدل على تباين في تقدير الموظفين لبقية الجوانب كالإضاءة، الضوضاء، التهوية، وضوح المهام أو الدعم الإداري، وهو ما قد يعكس اختلاف ظروف العمل بين المكاتب أو تفاوت طبيعة المسؤوليات. ومع ذلك، فإن ظهور بعض القيم الحدودية (مثل العبارة 11 المتعلقة بنقص المستلزمات) يشير إلى وجود مؤشرات تستدعي الاهتمام رغم غياب الدلالة الصريحة.

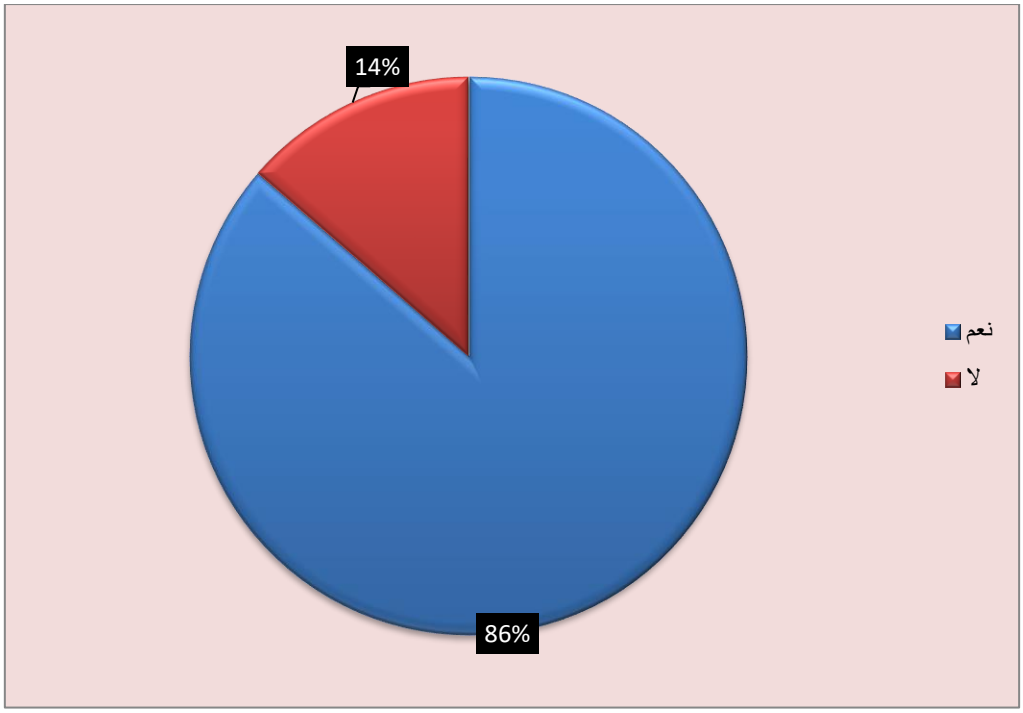
بناءً عليه، يمكن القول إن الضغوط المهنية الأكثر حضورًا لدى الموظفين الأعوان تتمحور أساسًا حول الجوانب الزمنية والكمية للعمل، والتنظيم الإداري، ما يفرض على الجهات المسؤولة إعادة النظر في توزيع المهام، تنظيم الوقت، وتوفير بيئة عمل أكثر وضوحًا وانسجامًا لتقليل التوتر وتحسين الأداء.

❖ **المحور الثاني مدى ممارسة أنشطة الرياضية الترويحية**

1. هل تحب ممارسة الرياضة؟

الجدول رقم (06):يوضح توزيع على أساس السؤال1

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	19	86.4
لا	3	13.6
المجموع	22	100,0



الشكل رقم (03): يوضح توزيع على أساس السؤال1

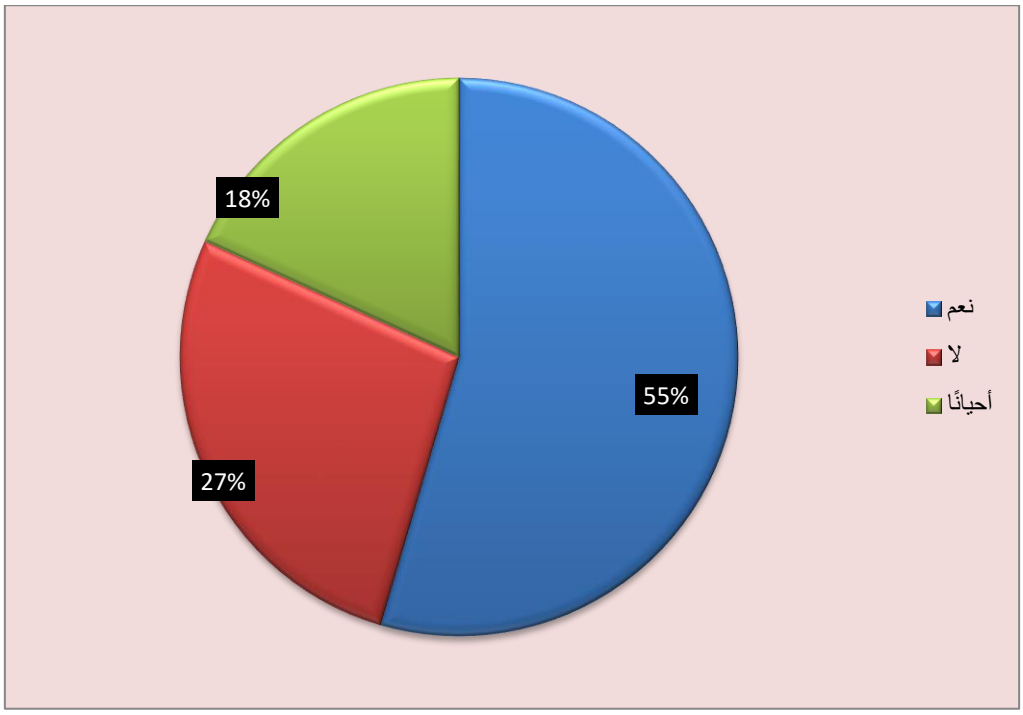
يتضح من نتائج الجدول أن الغالبية العظمى من المبحوثين يحبون ممارسة الرياضة، حيث بلغت نسبتهم (19 **86.4%**من أصل 22)، مقابل نسبة ضئيلة فقط **13.6%**لا يفضلونها. هذا يدل على وجود وعي وإقبال كبير على الرياضة بين الموظفين، وهو ما

يعكس استعدادًا نفسيًا إيجابيًا يمكن البناء عليه لتفعيل الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات.

2. تمارس الرياضة بأكثر من مرتين في الأسبوع؟

الجدول رقم (07):يوضح توزيع على أساس السؤال2

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	12	54.5
لا	6	27.3
أحيانًا	4	18.2
المجموع	22	100,0



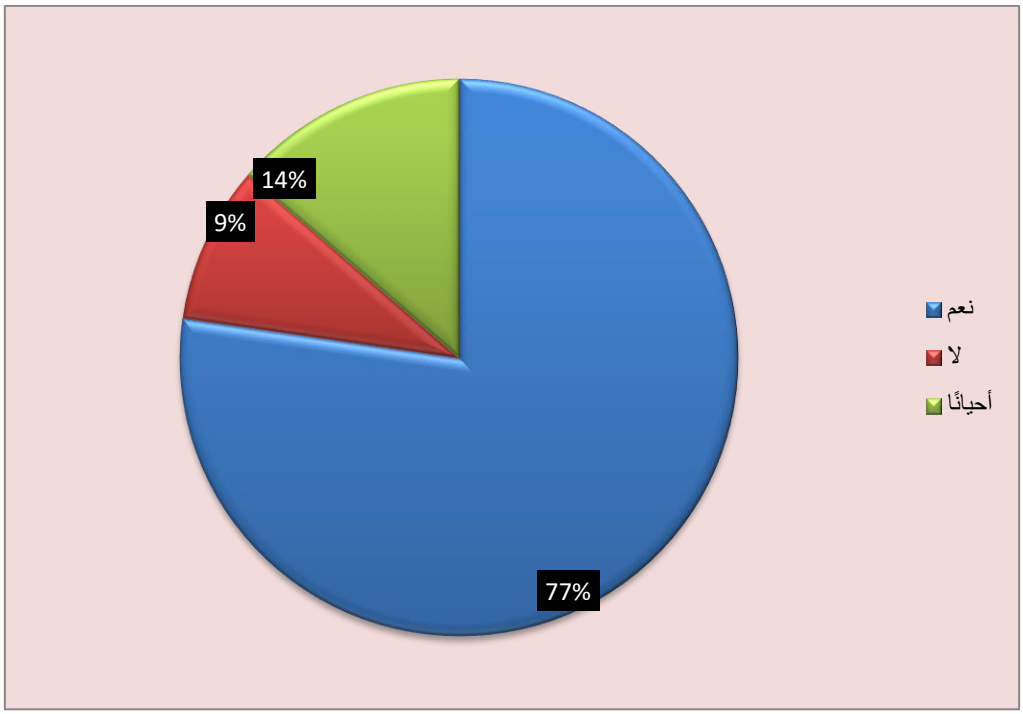
الشكل رقم (04): يوضح توزيع على أساس السؤال2

تشير المعطيات إلى أن **54.5%** من المبحوثين يمارسون الرياضة بانتظام (أكثر من مرتين في الأسبوع)، بينما يمارسها **18.2%** أحيانًا، و **27.3%** لا يمارسونها بتلك الوتيرة. هذه النسب تدل على توجه مقبول نحو ممارسة الرياضة، مع وجود نسبة غير قليلة من الموظفين يحتاجون إلى تحفيز أكبر لتكثيف الممارسة.

3. هل ترى أن النشاط الرياضي الترويحي جيد لكل موظف في وقت الفراغ؟

الجدول رقم (08):يوضح توزيع على أساس السؤال3

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	17	77,3
لا	2	9,1
أحيانًا	3	13,6
المجموع	22	100,0



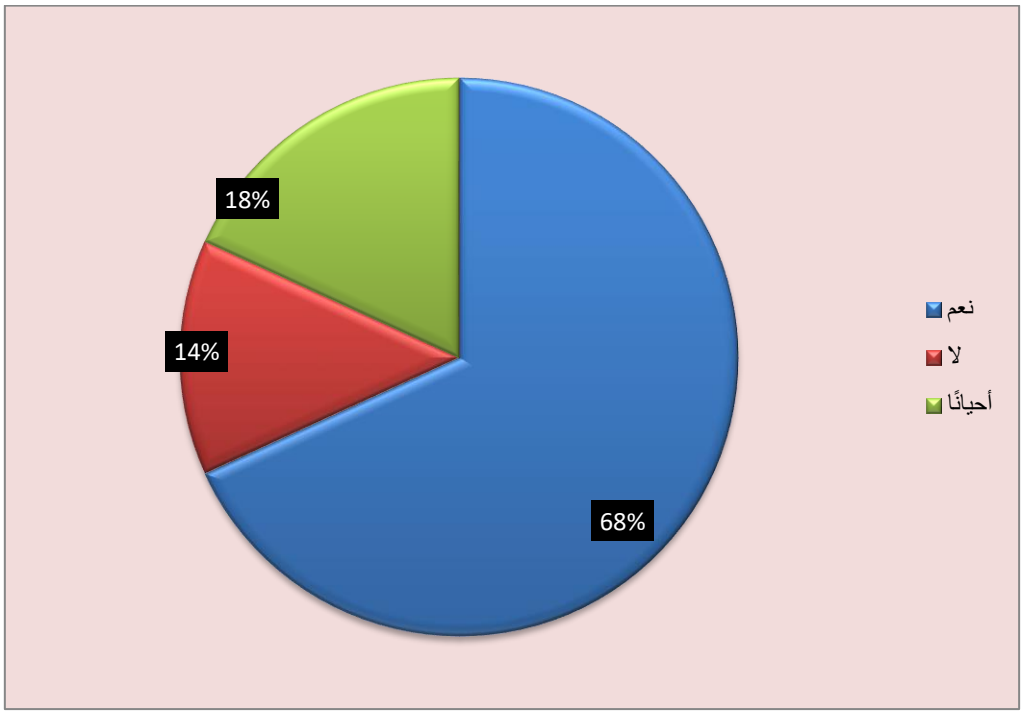
الشكل رقم (05): يوضح توزيع على أساس السؤال3

أجمع معظم المبحوثين **(77.3%)** على أهمية النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، وهو ما يعكس إدراكًا عامًا لأهمية الرياضة في تحسين جودة الحياة العملية والنفسية، فيما عبّر أقل من 10% عن رفضهم لهذا الطرح.

4. هل أنت مع فكرة أن الرياضة تمتص الضغط العمل؟

الجدول رقم (09):يوضح توزيع على أساس السؤال4

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	15	68,2
لا	3	13,6
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



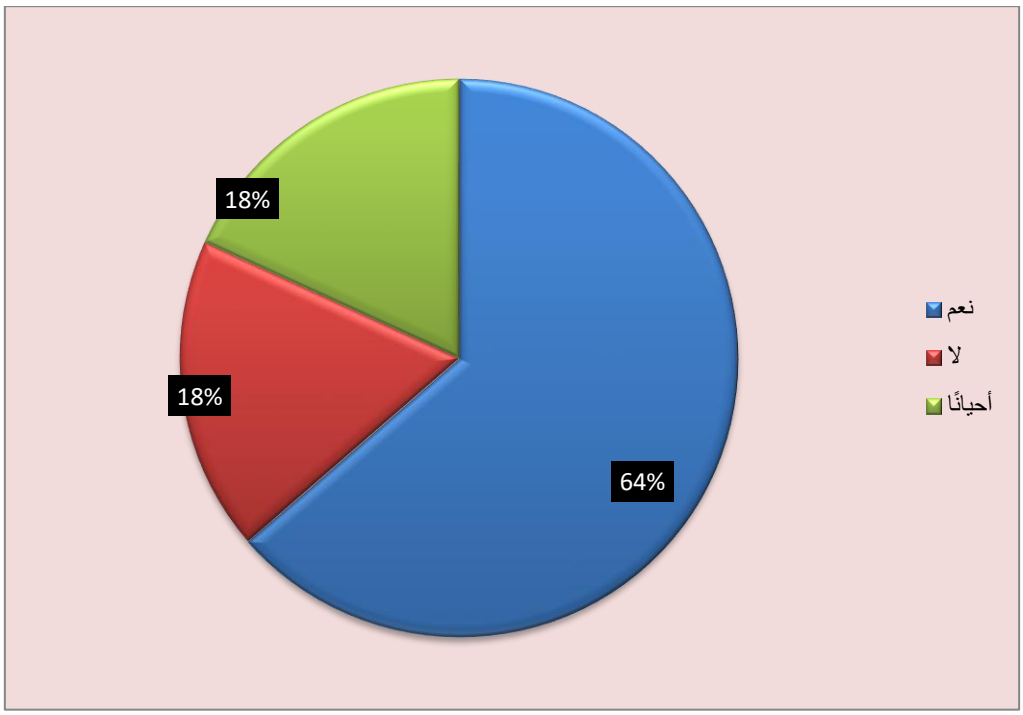
الشكل رقم (06): يوضح توزيع على أساس السؤال 4

أعرب **68.2%** من المبحوثين عن اقتناعهم بأن النشاط الرياضي يساهم في التخفيف من ضغوط العمل، بينما عبّر **18.2%** عن هذا الشعور أحيانًا. تشير هذه النتائج إلى أن النشاط البدني يُنظر إليه كوسيلة فعالة لمقاومة التوتر المهني.

5. تمارس نشاطك الرياضي لأنه يساعد على صحتك النفسية والجسدية؟

الجدول رقم (10): يوضح توزيع على أساس السؤال 5

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	14	63,6
لا	4	18,2
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



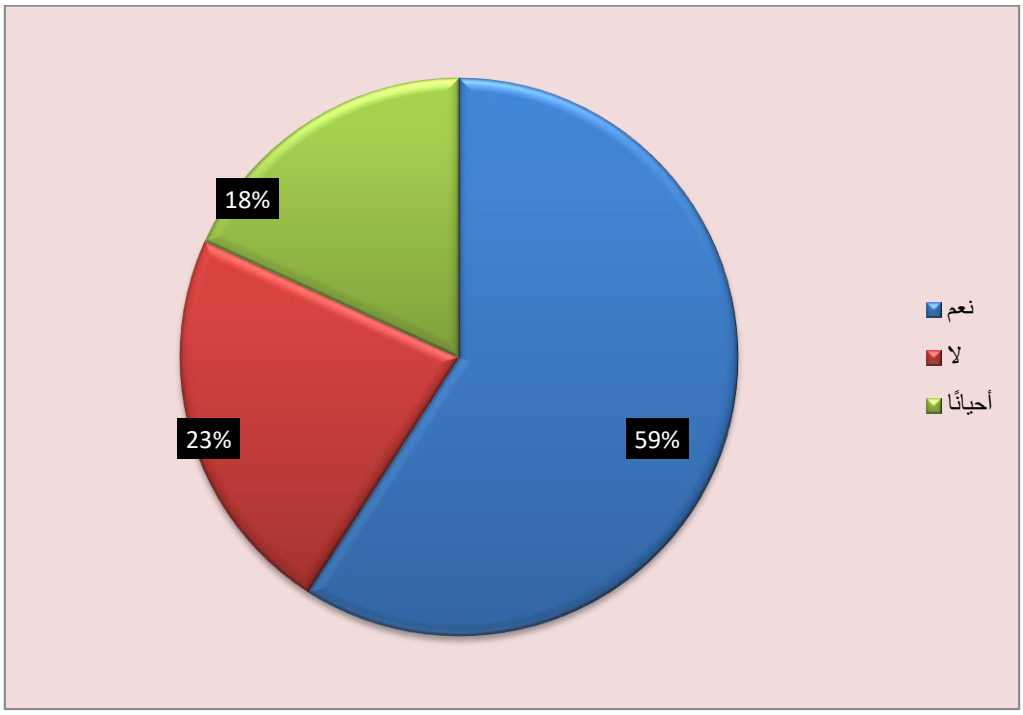
الشكل رقم (07): يوضح توزيع على أساس السؤال 5

تظهر النتائج أن **63.6%** من المبحوثين يربطون ممارستهم للرياضة بالحفاظ على توازنهم النفسي والجسدي، وهو ما يعكس فهمًا جيدًا للفوائد الصحية الشاملة للنشاط البدني.

6. هل تمارس النشاط عند شعورك بعدم الرضا في العمل؟

الجدول رقم (11):يوضح توزيع على أساس السؤال 6

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	13	59,1
لا	5	22,7
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



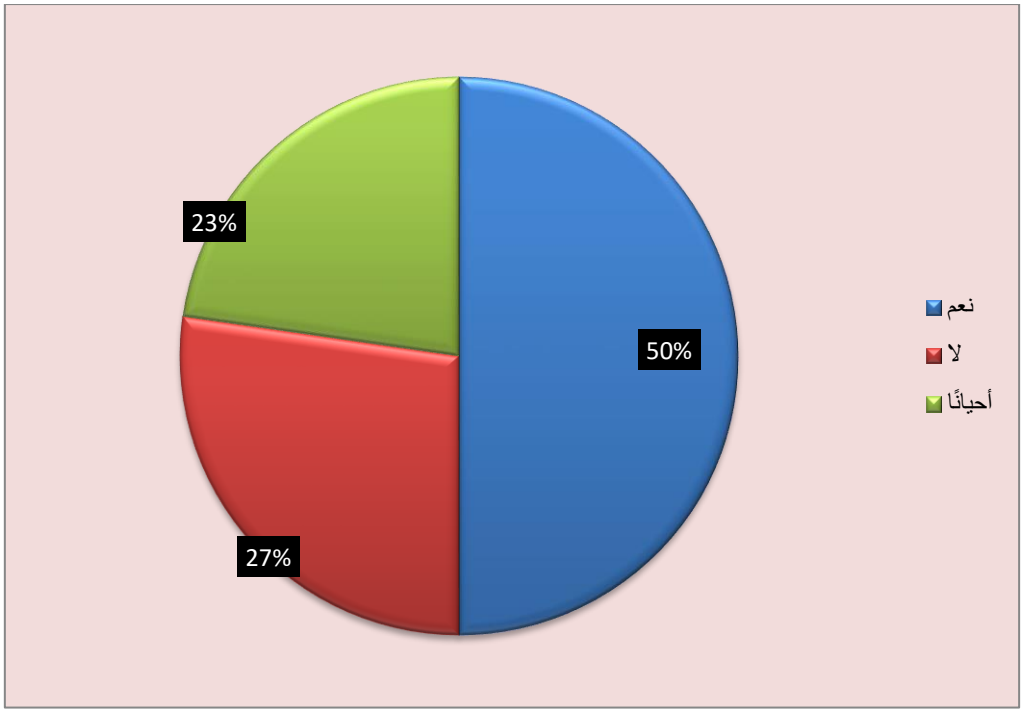
الشكل رقم (08): يوضح توزيع على أساس السؤال 6

أكد **59.1%** من المبحوثين أنهم يلجؤون لممارسة النشاط الترويحي عند شعورهم بعدم الرضا الوظيفي، ما يدل على إدراكهم لدور الرياضة في تحسين المزاج وتحقيق نوع من التفريغ النفسي.

7. هل تتغلب على مشاكلك المهنية بالنشاط الترويحي؟

الجدول رقم (12): يوضح توزيع على أساس السؤال 7

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	11	50.0
لا	6	27,3
أحيانًا	5	22,7
المجموع	22	100,0



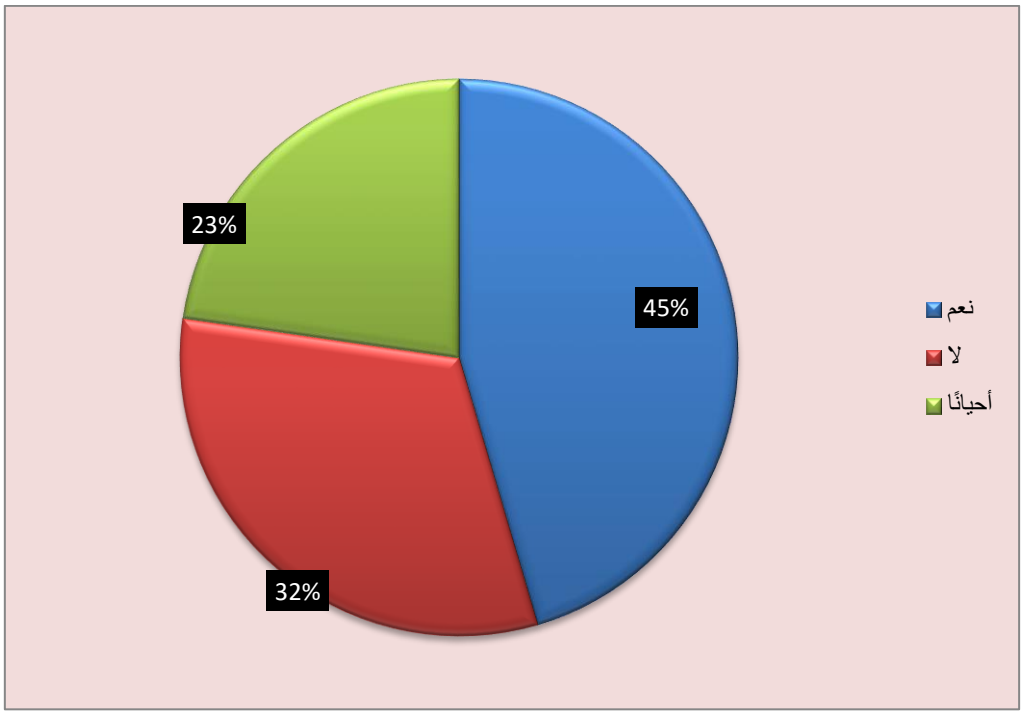
الشكل رقم (09): يوضح توزيع على أساس السؤال 7

تشير النتائج إلى أن نصف العينة تقريبًا **(50%)** يعتبرون النشاط الترويحي وسيلة للتغلب على مشاكلهم المهنية، مما يدعم فكرة دمج النشاط البدني ضمن خطط الدعم المهني داخل المؤسسات.

8. هل تتغلب على المواقف الصعبة في العمل بعد الرياضة؟

الجدول رقم (13):يوضح توزيع على أساس السؤال 8

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	10	45.5
لا	7	31,8
أحيانًا	5	22,7
المجموع	22	100,0



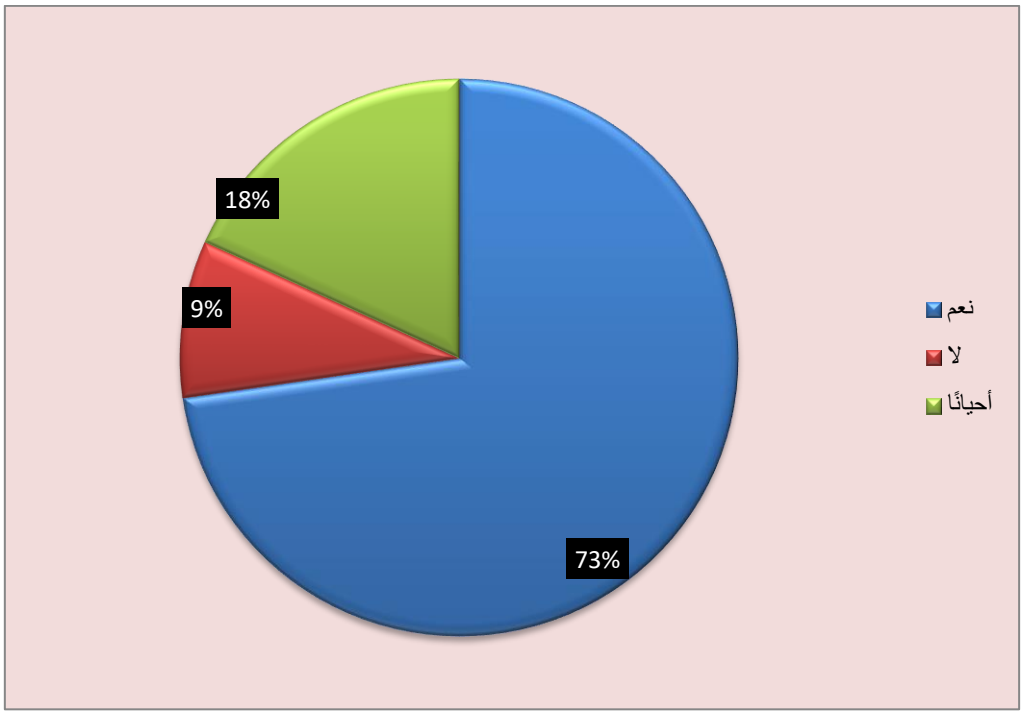
الشكل رقم (10): يوضح توزيع على أساس السؤال 8

بلغت نسبة المؤيدين لهذا الطرح **45.5%**، وهي نسبة مهمة، رغم أن **31.8%**لا يرون تأثيرًا واضحًا. وقد يعود هذا الاختلاف إلى تفاوت نوع الأنشطة أو الفروقات الشخصية في التفاعل مع الضغوط.

9. هل الرياضة الترويحية تشعرك بالحماس في العمل؟

الجدول رقم (14):يوضح توزيع على أساس السؤال 9

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	16	72,7
لا	2	9,1
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



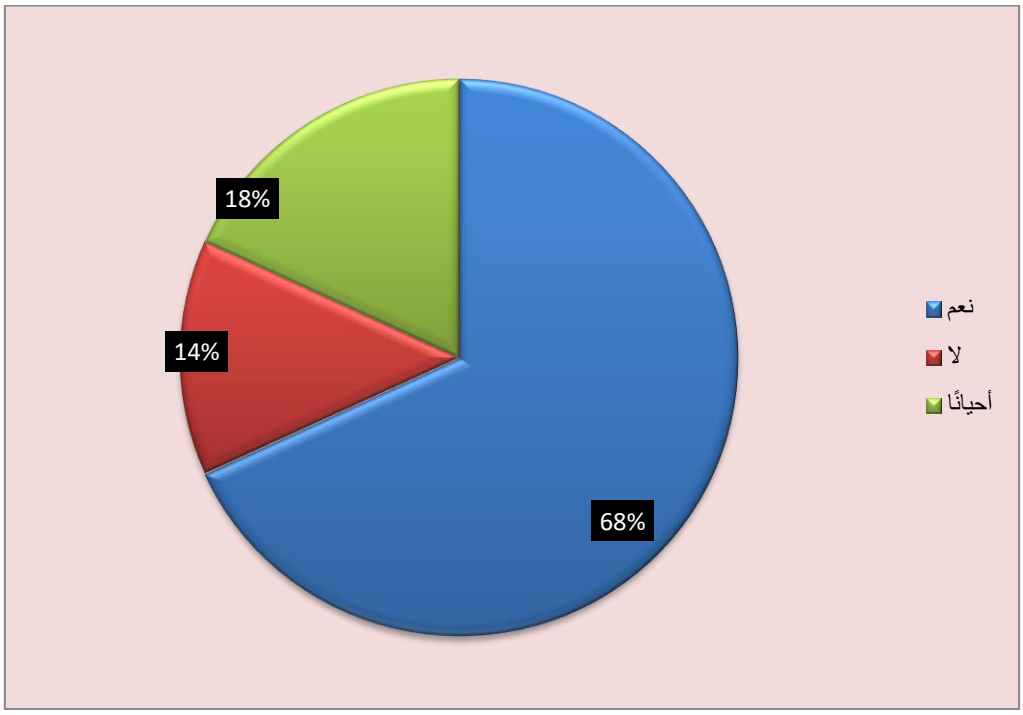
الشكل رقم (11): يوضح توزيع على أساس السؤال 9

أفاد **72.7%** من المشاركين أن ممارستهم للرياضة الترويحية تحفزهم في العمل، وهو مؤشر قوي على أن النشاط الرياضي يساهم في رفع الروح المعنوية للموظفين.

10. هل تساعدك الرياضة على التحكم في أعصابك؟

الجدول رقم (15):يوضح توزيع على أساس السؤال 10

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	15	68,2
لا	3	13,6
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



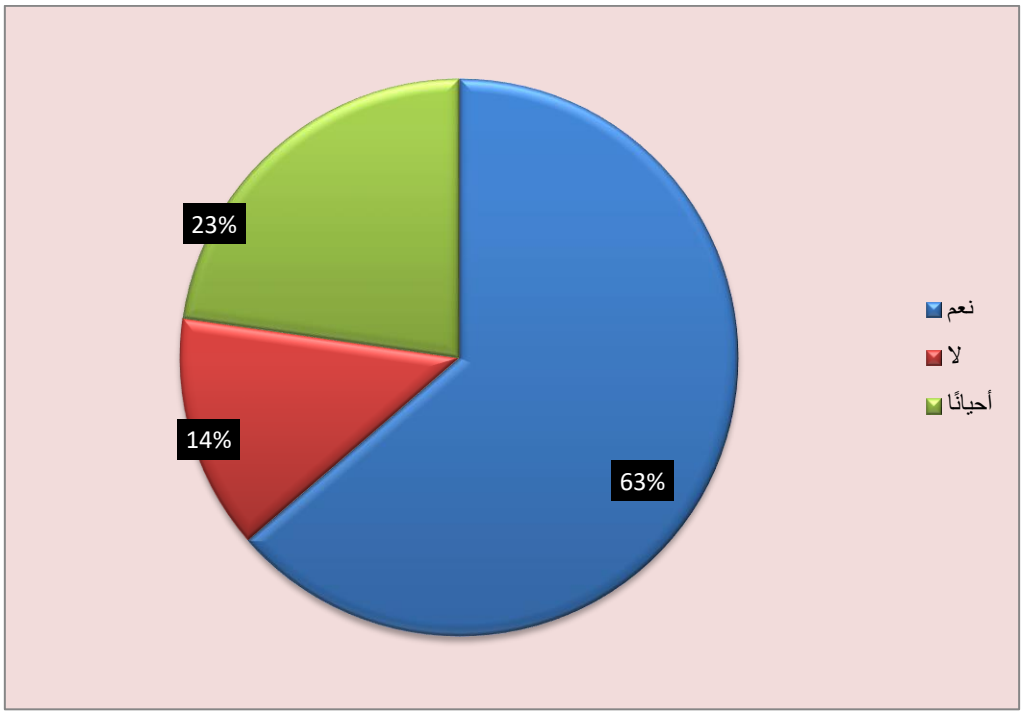
الشكل رقم (02):): يوضح توزيع على أساس السؤال 10

أعرب **68.2%** من المبحوثين عن أن ممارستهم للرياضة تساعدهم في التحكم بأعصابهم أثناء أداء مهامهم، ما يؤكد الدور الوقائي للنشاط البدني في التعامل مع الضغوط والانفعالات.

11. هل تحسن الرياضة علاقتك بزملائك؟

الجدول رقم (16): يوضح توزيع على أساس السؤال 11

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	14	63,6
لا	3	13,6
أحيانًا	5	22,7
المجموع	22	100,0



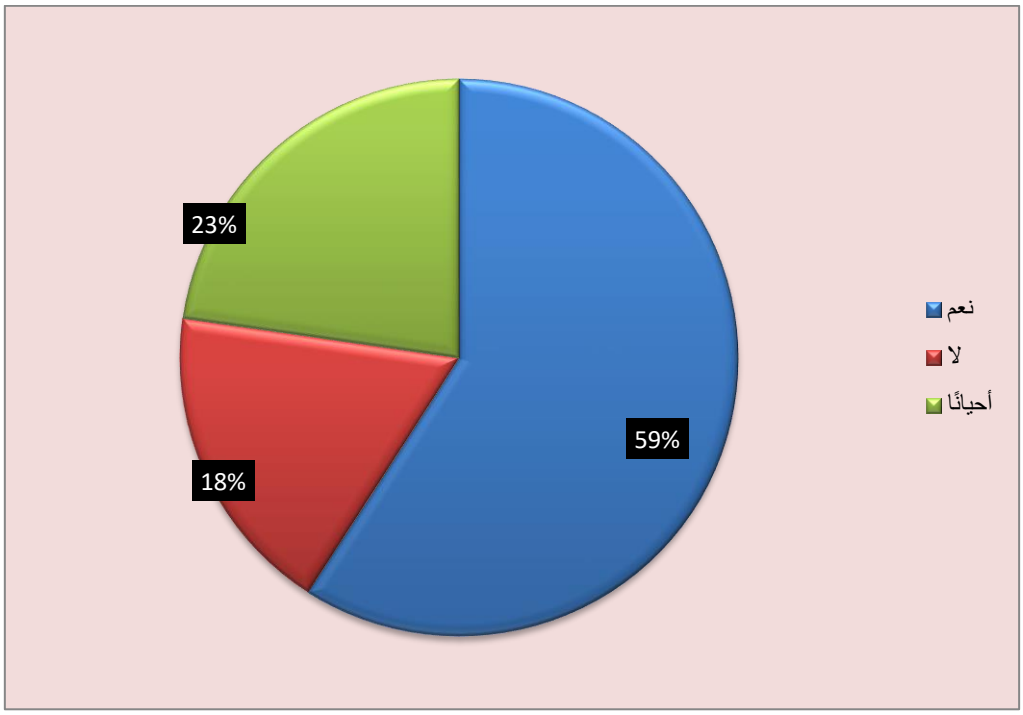
الشكل رقم (12): يوضح توزيع على أساس السؤال 11

يرى **63.6%**من المبحوثين أن النشاط الرياضي يعزز علاقاتهم المهنية مع الزملاء، مما يبرز البعد الاجتماعي للرياضة الترويحية كأداة لتعزيز التماسك المهني.

12. هل تساهم الرياضة في توسيع العلاقات الاجتماعية؟

الجدول رقم (17):يوضح توزيع على أساس السؤال 12

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	13	59,1
لا	4	18,2
أحيانًا	5	22,7
المجموع	22	100,0



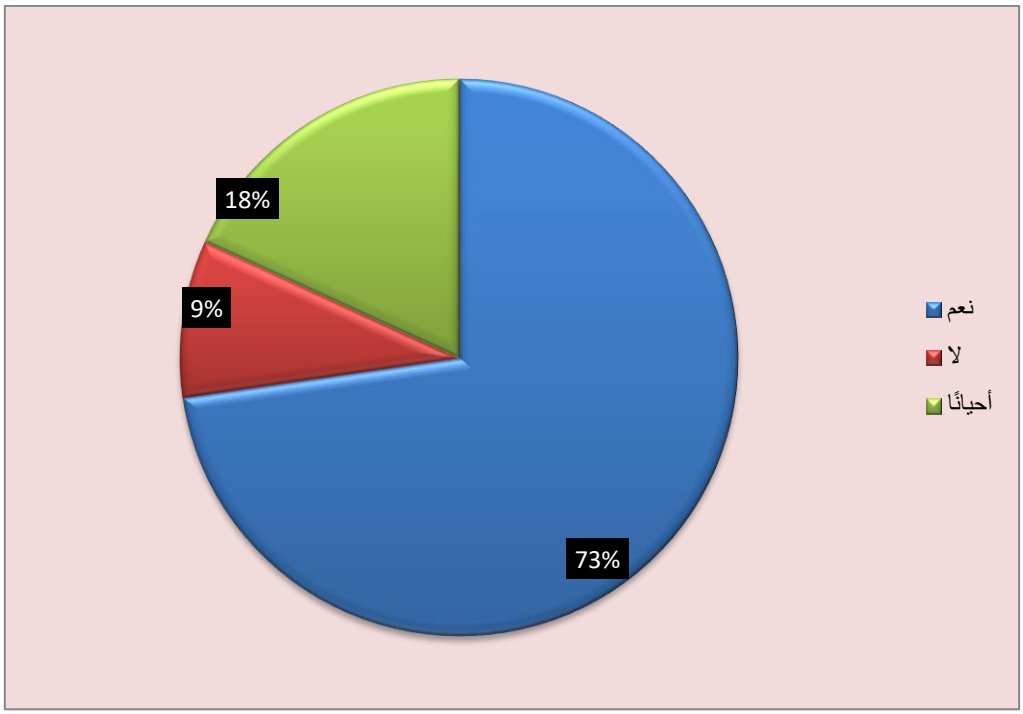
الشكل رقم (13): يوضح توزيع على أساس السؤال 12

أشار **59.1%**من المبحوثين إلى أن النشاط الترويحي يساهم في بناء علاقات اجتماعية أوسع داخل محيط العمل، خاصة في المؤسسات التي تتطلب تنسيقًا وتعاونًا بين الفرق.

13. هل ترى أن دمج النشاط في العمل يحسن الجودة المهنية؟

الجدول رقم (18):يوضح توزيع على أساس السؤال 13

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	16	72,7
لا	2	9,1
أحيانًا	4	18,2
المجموع	22	100,0



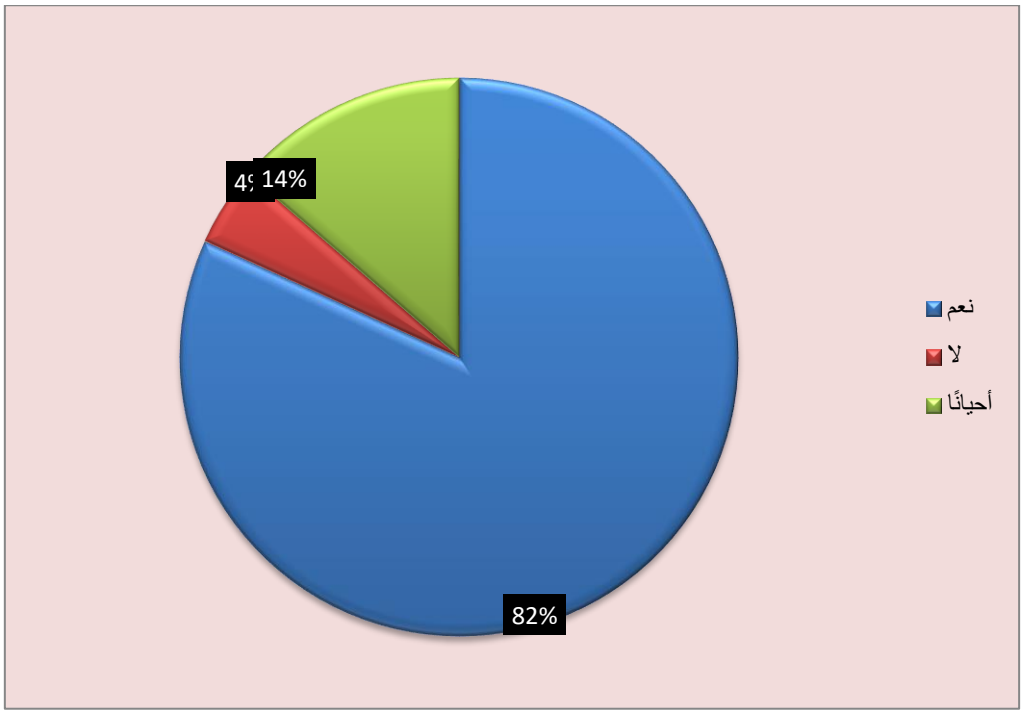
الشكل رقم (14): يوضح توزيع على أساس السؤال 13

أظهرت النتائج أن **72.7%** يؤيدون دمج الأنشطة الترويحية في بيئة العمل، ما يدعم فرضية أن النشاط الرياضي يعزز الأداء المهني ويقلل من نسب التوتر والإرهاق.

14. هل تؤيد وجود فضاءات رياضية في مؤسسات الغابات؟

الجدول رقم (19): يوضح توزيع المبحوثين على أساس السؤال 14

الاحتمالات	التكرار	النسب%
نعم	18	81,8
لا	1	4,5
أحيانًا	3	13,6
المجموع	22	100,0



الشكل رقم (15): يوضح توزيع على أساس السؤال 14

كشف هذا السؤال عن تأييد واسع، حيث بلغت نسبة المؤيدين **81.8%**، ما يعكس حاجة ملحة لتوفير بنى تحتية رياضية داخل المؤسسات، ويُعد مطلبًا حيويًا لتحفيز الموظفين وتطوير أدائهم.

دراسة و مناقشة الفرضيات

دراسة ومناقشة فرضية الجزئية الأولى مفادها " يعاني أعوان محافظة الغابات من ضغوط مهنية متعددة مرتبطة بطبيعة مهامهم ".

تؤكد نتائج المحور الأول من الاستبيان صحة هذه الفرضية، حيث كشفت البيانات عن وجود مؤشرات قوية على معاناة الأعوان من ضغوط مهنية فعلية تتعلق بطبيعة العمل. فقد سجلت عبارات مثل "وقت العمل لا يسمح بأداء المهام" و"كثرة التعب والإرهاق" و"غياب فترات الراحة" دلالة إحصائية مهمة($Sig < 0.05$) ، ما يعكس ضغطًا زمنيًا وكميًا واضحًا في بيئة العمل. كما أظهرت عبارة "تناقض التعليمات من عدة رؤساء" دلالة واضحة، مما يشير إلى وجود إرباك تنظيمي يزيد من حدة الضغط. ورغم أن بعض العوامل الأخرى، مثل الإضاءة أو الضوضاء، لم تسجل دلالة إحصائية، إلا أن النسبة المئوية للمستجيبين الذين أعربوا عن معاناتهم في هذه الجوانب تظل ذات دلالة عملية.

و منه نستنتج أن الفرضية محققة خاصة فيما يخص الجوانب المرتبطة بعبء العمل وسوء التنظيم.

دراسة ومناقشة فرضية الجزئية الثانية مفادها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين الأعوان الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين لها ".

تشير نتائج المحور الأول إلى وجود مجموعة من مظاهر الضغط المهني ذات دلالة إحصائية مرتفعة($Sig < 0.05$) ، تمثلت في ضيق الوقت، كثافة المهام، غياب فترات

الراحة، وتعدد مصادر الأوامر، ما يؤكد وجود مستوى ملموس من الضغوط المرتبطة بتنظيم العمل وطبيعته داخل المؤسسة. في المقابل، لم تسجل بعض مظاهر الضغط الأخرى دلالة معنوية، مما قد يُفسَّر بتفاوت تأثير الظروف البيئية أو الفردية.

أما المحور الثاني، فقد كشف عن اتجاهات إيجابية واسعة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث أظهرت الغالبية ميلاً كبيرًا لممارسة النشاط البدني (86.4% يحبون الرياضة، 54.5% يمارسونها بانتظام)، بل وأقرّ معظمهم بآثارها الإيجابية على الجوانب النفسية والمهنية، كالتخفيف من التوتر (68.2%)، والتحكم في الأعصاب (68.2%)، وتحسين العلاقات الاجتماعية (63.6%)، وزيادة الحماس في العمل (72.7.(%

يتضح من خلال هذا الربط أن فئة الأعوان الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام هم أكثر إدراكًا لدور هذه الممارسات في الحد من آثار الضغط المهني، سواء على مستوى الصحة النفسية أو جودة العلاقات والعمل. ورغم أن الدراسة لم تُجرِ اختبارًا إحصائيًا مباشرًا لمقارنة مستوى الضغوط بين الممارسين وغير الممارسين، إلا أن البيانات الاستقصائية النوعية والكمية تعزز فرضية وجود فروق فعلية، وتُظهر أن النشاط الرياضي يساهم بدور وقائي وعلاجي في التعامل مع الضغوط.

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط المهنية بين الأعوان الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين لها محققة.

الفرضية العامة مفادها تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات.

عند الربط بين نتائج المحورين الأول والثاني، يتبين أن الموظفين الذين يعانون من ضغوط مهنية يجدون في النشاط الترويحي وسيلة فعالة لتخفيف التوتر وتحسين الحالة النفسية

والاجتماعية، مما يعزز صحة الفرضية العامة. كما أن التأييد الواسع لفكرة إدماج النشاط الرياضي داخل المؤسسات (72.7%) والرغبة الكبيرة في توفير فضاءات رياضية (81.8%) يؤكدان على وعي المبحوثين بأهمية الرياضة في تحسين بيئة العمل. وعليه، فإن نتائج الدراسة تدعم الفرضية العامة بشكل قوي، وتبرز ضرورة تبني النشاط الترويحي كآلية وقائية ضد الضغط المهني في مؤسسات العمل.

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة مفادها تسهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات محققة.

الاستنتاجات

من خلال بحثنا المتوضع نستنتج انه:

- كل أعوان محافظة الغابات يرون أن الرياضة تمتص الضغط المهني الذي يعانون منه أثناء العمل
- كل أعوان يمارسون نشاطاتهم الرياضية كونها تساعد على المحافظة على صحتهم النفسية و الجسدية .
- بعض الحراس لا يمارسون الأنشطة الترويحية بانتظام بسبب نقص الوعي أو غياب الحوافز
- كل أعوان محافظة الغابات يوافقون على فكرة توفير نادي رياضي في كل مؤسسة من مؤسسات محافظة الغابات

الخلاصة:

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الضغوط المهنية التي يواجهها أعوان محافظة الغابات، لا سيما الحراس، تمثل تحديًا حقيقيًا يؤثر سلبًا على حالتهم النفسية والجسدية، بالنظر إلى طبيعة مهامهم الصعبة والمحفوفة بالمخاطر. وقد كشفت المعطيات الميدانية عن الدور الإيجابي والفعّال الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من حدة هذه الضغوط، من خلال تحسين الحالة النفسية، وتوفير متنفس للتنفيس الانفعالي، والمساهمة في تعزيز الشعور بالراحة والرضا المهني.

التوصيات و الإقتراحات:

- اهتمام الأنشطة الترويحية الرياضية ضمن البرامج الرسمية الخاصة بالأعوان، وجعلها جزءًا من خطة العناية النفسية والصحية داخل المؤسسة.
- توفير البنية التحتية الرياضية الضرورية (مثل القاعات والملاعب) في محيط العمل، مما يسهل على الحراس ممارسة الأنشطة الترويحية بشكل دوري ومنتظم.
- تنظيم برامج ترفيهية ورياضية دورية بإشراف مختصين في المجال الرياضي والصحي، بما يضمن تحقيق الأهداف النفسية والتربوية المرجوة.
- إطلاق حملات توعية داخلية توضح فوائد ممارسة النشاط البدني الترويحي على الصحة النفسية وتقليل الضغوط المهنية.
- تحفيز الأعوان على ممارسة النشاط الرياضي من خلال تقديم حوافز معنوية أو مادية، وربط المشاركة بتحسين الأداء المهني.

- الاهتمام بإدراج التربية الرياضية والصحة النفسية ضمن التكوين الأساسي للحراس الجدد، باعتبارها ركيزة للوقاية من الضغوط المهنية المستقبلية..
- إنشاء لجان داخلية خاصة بالأنشطة الترفيهية على مستوى كل محافظة غابات، يُسند إليها مهمة اقتراح البرامج وتقييم فعاليتها.

المراجع

قائمة المراجع:

1. ابراهيم و السيد فرحان، 1998ص71
2. بـن شـنان، *الضـغوط المهنيـة لـدى أعـوان الحمايـة المدنيـة*. المجلـة الجزائريـة للعلـوم الاجتماعيـة والإنسـانية، جامعـة الجزائـر 2، العـدد 18، 2017 ص 102–106.
3. بن قلاوز، 2012
4. بـن موسـى، و.الاحتـراق النفسـي لـدى أعـوان الحمايـة المدنيـة بمدينـة تقـرت . مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة 2019
5. تصنيف عطيات خطاب 1990
6. تهاني عبد السلام 2001
7. حسن محمود محمد، 2000، ص 120–121
8. الحماحمي عايدة عبد العزيز 1998
9. الحماحمي، محمد 2002 الترويح الرياضي وأثره على الفرد والمجتمع .القاهرة: دار الفكر العربي، ص45.
10. حمود فتحي عكاشة، "علم النفس الصناعي" ، دط ، دار الفكر للنشر و التوزيع، بيروت. 1999،ص86
11. حياة بوكلبة. خدوج النايلي. الضغط المهني وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى موظفي مؤسسة سونلغاز.2014 ص 14
12. د. عمار بوضياف، ،2007 ص 300
13. درويـش كمـال, الخـولي امـين انـور, 1990, أصـول التـرويح وأوقـات الفراغ، دار الفكر العربي، ط،1 ص 20

14. رابحي، أ.انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية لدى الملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي .مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3: 2017
15. الرشيد، 1999، صفحة 50
16. سيزلاجي ووالاس،1989ص195
17. شعبان علي حسين السيسي، أسس السلوك الإنساني بين النظرية و التطبيق، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2002، ص 356.
18. صلاح الدين محمد عبد الباقي ،"السلوك الإنساني في المنظمات" ، ط1 ، دار الجامعية للطباعة والنشر ،الإسكندرية . ص28
19. الطريري، 1994، صفحة 07
20. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ،"إدارة الضغوط النفسية والتربوية "، دار الفكر للطباعة والنشر، الإسكندرية. 2006
21. طه عبد العظيم حسين، إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن، ط 1، 2006.
22. طه، 1993، صفحة 14
23. عايدة عبد العزيز و الحماحمي،2001، ص 100
24. عبد العزيز، 2013،ص12-13
25. احمد الفاضل: الترويح الرياضي. جامعة نايف العربية، السعودية، 2007
26. قرفي، سامي .أثر الأنشطة الترويحية على خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في القطاعات الأمنية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة محمد بوضياف – المسيلة، العدد 13، 2020
27. كمال درويش، محمد الحماحمي، 1997
28. محمد بن منظور 1993 ص522 -523

29. محمد شحاتة ربيع، "علم النفس المهني "، ط1 ، دار المسيرة للطباعة للنشر و التوزيع، عمان.2010 ص257

30. محمد صلاح الدين أبو العلا، ضغوط العمل وأثرها على الولاء التنظيم، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزراة الداخلية في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية غزة – كلية التجارة – قسم إدارة الأعمال، رسالة ماجستير، 2009، ص 12.

31. محمد عبد العزيز سلامة التريح و اوقات الفراغ. الاسكندارية: دار المعارف. 2013

32. محمود فتحي عكاشة المرجع السابق ص68

33. المعجم الوجيز 1994، ص 381

34. النوشان علي، ضغوط العمل وأثرها على عملية اتخاذ القرارات، دراسة مسحية على القيادات الإدارية في عدد من الأجهزة الأمنية والمدنية في الرياض، أكاديمية نايف للعلوم العربية، رسالة ماجستير، 2004، ص 115

35. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.* Public Health Reports, 100(2), pp. 126–131.

36. Etemesi, N. I., et al. (2018). Work environment and the performance of forest rangers. Asian Journal of Forestry.

37. Etemesi, N. I., et al. (2018). Work environment and the performance of forest rangers. Asian Journal of Forestry.

38. Etemesi, N. I., Sirmah, P. K., & Chepkwony, J. (2018). Work environment and the performance of forest rangers in South West Mau Forest, Kenya. Asian Journal of Forestry, 2(2), 46-53

39. Kirouani, L., Kandi, N., & Meradi, O. (2024). Occupational stress and its consequences on workers' health in Algeria: Case of a sample of workers from the wilaya of Bejaia. Indian Journal of Economics and Business, 23(1), 78-90.

40. Lebon, H., Singh, R., Abdulla, A. F., Ahmed, K., & Aisha, H. (2024). Understanding the impact of working conditions on ranger vulnerability to corruption: insights from a global survey. Frontiers in Conservation Science, 5, 1438936.

41. Mahmoud boudarene, le stress entre bien être et souffrance, ed, Berti, Alger, 2005, p 101.

42. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout in the workplace: A review of the research and implications. *Annual Review of Psychology*, 67, 397–422.

43. Park, B. J., et al. (2024). Enhancing sleep and reducing occupational stress through forest therapy. Int. J. Environ. Res. Public Healt

44. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2024). Enhancing sleep and reducing occupational stress through forest therapy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(3), 39465238

45. Shane, J. M. (2010). Occupational stress among law enforcement rangers: insights from Uganda. Oryx, 44(4), 537-545.

الملحق

الملحق رقم(1):استمارة الإستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "**اسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من الضغوط المهنية لدى أعوان محافظة الغابات**" أعزائي موظفي أعوان محافظة الغابات نضع بين أيديكم هذا الإستبيان الذي يتكون من جزأين ، نرجو التفضل بالإجابة عليها وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة، ونحيطكم علما أن إجابتكم ستحظى بالسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

الجزء الأول

البيانات الشخصية

1- الجنس:

ذكر ☐ انثى ☐

2 - العمر:

25-20 سنة ☐

30-35سنة ☐

36 سنة فأكثر ☐

الجزء الثاني

الرقم	الأسئلة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة

المحور الأول: الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل						
01	وقت العمل المخصص لا يسمح بأداء كل ما هو مطلوب مني.					
02	أشعر التعب والإرهاق لكثرة ما يطلب مني من واجبات ومهام.					
03	الأعمال المكلف بها غير واضحة.					
04	العمل الموكل لي فوق طاقمتي ولا يمكن إنجازه في الوقت المحدد.					
05	ليس هناك وقت للراحة أثناء الدوام.					
06	أعاني من توتر الأعصاب بسبب العمل الذي أقوم به.					
07	أعاني من سوء الإضاءة في مكان العمل.					
08	أعاني من كثرة الضوضاء في مكان العمل.					
09	مساحات الغرف لا تتناسب مع عدد الموظفين.					
10	نظام التهوية غير ملائم في مكان العمل.					
11	كثيرا ما يتوقف العمل بسبب نقص في الاحتياجات المطلوبة.					
12	عدم ملائمة الأثاث والتجهيزات لطبيعة عملي.					
13	يطلب مني القيام بأعمال تتناقض مع القيم والمبادئ.					
14	تدخل الآخرين في مجال عملي لا يتح لي أداءه بأسلوب سليم.					
15	يطلب مني تنفيذ أعمال متعددة ومتناقضة من عدة رؤساء.					
16	أتعامل مع أكثر من مجموعة عمل و يوجد اختلاف فيما بينها.					
17	يتدخل المسئولين بأداء عملي بشكل كبير.					
18	الأعمال المكلف بها بعيدة عن خبرتي ومهاراتي.					
19	تنقصني المعارف والمهارات اللازمة لأداء العمل.					
20	عدم وضوح الصلاحيات و المسئوليات الملقاة على عاتقي.					
21	عدم وضوح طبيعة العمل الذي أقوم به.					
22	لا يوجد رئيس مباشر يتم الرجوع إليه عند الحاجة.					
23	عدم وضوح الأنظمة والتعليمات في الشركة.					
24	لا أعرف مدى مساهمة عملي في تحقيق أهداف الشركة.					

المحور الثاني

مدى ممارسة أنشطة الرياضية الترويحية

1. هل تحب ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا☐

2. تمارس الرياضة بأكثر من مرتين في الأسبوع؟

نعم☐ لا ☐ احيانا☐

3. هل ترى أن النشاط الرياضي الترويحي جيد لكل موظف في وقت الفراغ؟

نعم ☐ لا ☐ احيانا☐

4. هل أنت مع فكرة أن الرياضة تمتص الضغط العمل الذي تعاني منه أثناء العمل؟

نعم ☐ لا ☐ احيانا☐

5. تمارس نشاطك الرياضي كونه يساعد على المحافظة على صحتك النفسية والجسدية؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

6. هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية عند شعورك بعدم الرضا عن نفسك في العمل؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

7. هل تتغلب على مشاكلك المهنية عند ممارستك نشاط رياضي ترويحي؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

8. هل تتغلب على مواقف الصعبة في العمل بعد ممارستك نشاط رياضي ؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

9. هل ممارستك لنشاط رياضي ترويحي يشعرك بالحماس في العمل ؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

10. ممارستك لنشاط رياضي يساعدك في التحكم في أعصابك أثناء القيام بمهامك ؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

11. هل ممارسة نشاط رياضي ترويحي يساعدك في تحسين العلاقة مع زملائك في العمل ؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

12. هل تعتبر أن ممارسة أنشطة رياضية ترويحية (في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية بين أعوان محافظة الغابات؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

13. هل تعتقد أن دمج الأنشطة رياضية التروحية في برامج العمل يحسن من جودة المهنية للموظف ؟

نعم☐ لا☐ احيانا☐

14. هل أنت مع توفير نادي رياضي وفضاءات رياضية في كل مؤسسات محافظة الغابات ؟

نعم☐ لا☐

People's Democratic Republic of Algeria
Ministry of Higher Education And Scientific Research
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

مستغانم في: 2024/04/22

من : التربية البدنية والرياضية
الرقم: 87 /ق ت ر/2023/م

إلى السيد (ة): محافظة الغابات
ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي
و من أجل الكفاءة و تحسين التكوين الجامعي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم
التعاية لتسهيل مهمة السيد :

الملقب(ة) : بسوراس عبدالسلام

تاريخ و مكان الازدياد : 1983/12/27 بـ : بني دراقن - غليزان

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

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): ..... رقم التسجيل الجامعي: 240176913.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 402527619 والصادرة بتاريخ: 2022/08/03.....

عن.....

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي/ التخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي ◯ - الترويحي ⊗

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

.....

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2025/07/17

إمضاء المعني

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.