

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص رياضة وصحة

تحت عنوان:

# دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي

بحث مسحي أجري على أساتذة التعليم الثانوي بولاية غليزان

إشراف:

\*/ أ. بوعزيز محمد

إعداد:

\*/ طالبي عبد القادر

\*/ عبد الهادي مراد

السنة الجامعية : 2015 / 2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال **الله** تعالى "...وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون..."

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

كما أخص بشكري هذا ملاكي في الحياة، معنى الحبّ والرحمة و معنى الحنان والتفاني التي كان دعائها سرّ نجاحي وحنانها بلسم جراحي، أمي الحبيبة.

و إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار، من علمني العطاء دون انتظار، من أحمل اسمه بكل افتخار، أرجوا من الله تبارك وتعالى أن يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان قطافها، بعد طول انتظار، وستبقى كلماتك نجوما أهتدي بها اليوم و في الغد و إلى الأبد، والدي العزيز.

و إلى من هم أقرب إلي من روعي، إلى من شاركوني حزن الأمّ و بهم أستمد عزّتي و إصراري **إخوتي، إخوتي، إخوتي**.

كما أتوجه بجزيل الشكر و الامتنان إلى عائلتي التربوية بالمعهد الجامعي بدءا بالسيد المدير، وجميع دكاترة و اساتذة التربية البدنية والرياضية

و إلى من رافقنا طوال العام مشرفا على توجيهنا الأستاذ بوعزيز محمد

والذي لم يخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة

عبد القادر طالبي

# كلمة شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى  
انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز  
هذا العمل، وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات.

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " بوعزيز محمد " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته  
ونصائحه القيمة.

ولا يفوتنا أن نشكر اللجنة المناقشة لقبولها مناقشة هذا العمل.

## ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية عند أساتذة التعليم الثانوي الممارسين و غير ممارسين للأنشطة الترويحية، بهدف معرفة التأثير الاجابي لهذا النشاط في التخفيف من الضغوطات النفسية في ظل الظروف الصعبة التي يعرفها القطاع.

حيث فرض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، مستعينا بعينة قدرها 80 أستاذ من ولاية غليزان، و هي عينة عشوائية، معتمدا المنهج الوصفي التحليلي، و الأساليب الاحصائية المناسبة: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبارات،

و كانت النتائج التي توصل إليها الباحث هي :

- الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغط نفسية منخفضة مقارنة بالأساتذة غير ممارسين الذين يتميزون بضغط مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح الممارسين.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، النشاط الرياضي الترويحي، أستاذ التعليم الثانوي.

## **Abstract:**

The study aimed to find out the role of recreational sports activity in alleviating the psychological pressure when secondary school teachers practitioners and non-practitioners of recreational activities, in order to know positive impact of this activity is to alleviate the psychological distress in light of the difficult conditions that are known to the sector.

Where the researcher impose that there are significant differences in the level of pressure when practitioners and non-practitioners of the activity recreational sports, using a sample of 80 professor of relizane province, a random sample, relying descriptive and analytical approach, and appropriate statistical methods: percentages, SMA , torsion coefficient, standard deviation, t test,

The results were reached by the researcher are:

- Professors practitioners of recreational sports activities are characterized by psychological pressure is low compared to professor's practitioners who are characterized by a high pressure.

- There are significant differences among practitioners and non-practitioners of recreational sport activity, at the level of 0.05 in favor of practitioners.

**Key words:** psychological stress, activity recreational sports, a professor of secondary education.

## Résumé:

L'étude visait à déterminer le rôle de l'activité sportive de loisirs pour soulager la pression psychologique lorsque les enseignants du secondaire des praticiens et des non-pratiquants d'activités récréatives, afin de connaître positive impact de cette activité est de soulager la détresse psychologique à la lumière des conditions difficiles qui sont connus pour le secteur.

Lorsque le chercheur impose qu'il existe des différences importantes dans le niveau de pression lorsque les pratiquants et non-pratiquants de l'activité sportive de loisirs, en utilisant un échantillon de 80 professeur de province relizane, un échantillon aléatoire, reposant approche descriptive et analytique, et les méthodes statistiques appropriées: pourcentages, SMA , le coefficient de torsion, écart-type, test t,

Les résultats ont été obtenus par le chercheur sont:

- Professeurs praticiens des activités sportives récréatives sont caractérisées par une pression psychologique est faible par rapport

aux professeurs praticiens qui se caractérisent par une haute pression.

- Il existe des différences significatives entre les praticiens et les non-pratiquants d'activités de sport de loisir, au niveau de 0,05 en faveur des praticiens.

**Mots clés:** stress psychologique, l'activité sportive de loisirs, un professeur de l'enseignement secondaire.

قائمة الأشكال البيانية.

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل البياني: يبين نسبة الضغوط الذاتية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	74
02	الشكل البياني: تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات	75
03	الشكل البياني: يبين مستوى الضغوط العلائقية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي	76
04	الشكل البياني: تمثل مستوى الضغط المتعلق بالأجر و أوقات العمل عند الممارسينو غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	77
05	الشكل البياني: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط الذاتية لدى الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	79
06	الشكل البياني: يوضح يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات	81
07	الشكل البياني: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط العلائقية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	83
08	الشكل البياني: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوطات المتعلقة بالأجر و أوقات العمل بين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.	85
09	الشكل البياني: يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط النفسية ككل.	87



قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين توزيع افراد العينة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي	62
02	جدول يبين العبارات الايجابية و السلبية حسب ابعاد المقياس	64
03	جدول يبين اوزان العبارات الموجبة و السالبة	65
04	جدول يبين معامل الصدق.	66
05	جدول يبين معامل الثبات	67
06	جدول يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الالتواء و النسب المئوية لمستوى الضغوط لدى اساتذة التعليم الثانوي	73
07	جدول يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط الذاتية	78
08	جدول يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الامكانات	80
09	جدول يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط العلائقية	82
10	جدول يبين دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين لبعء الضغوط المتعلقة بالاجر و اوقات العمل	84
11	جدول يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط النفسية ككل	86

## قائمة المحتويات

- اهداء.....أ.
- كلمة شكر و تقدير .....ج
- قائمة الجداول.....د.
- قائمة الاشكال البيانية.....ذ.

## قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث

1. مقدمة..... 1
2. مشكلة الدراسة..... 2
3. فرضيات الدراسة ..... 3
4. الأهداف ..... 4
5. أهمية الدراسة ..... 4
6. مصطلحات الدراسة..... 5
7. الدراسات المشابهة..... 7
- 7-1 - التعليق على الدراسات المشابهة ..... 12
- 7-2- نقد الدراسات ..... 13

### البابالاول

#### الفصل الأول: نشاط رياضي ترويحي

تمهيد:

- 1.الترويح.....17
- 2.1. مفهوم النشاط الرياضي الترويحي ..... 17
- 3.1. النظريات المفسرة للترويح.....18
- 1.3.1. نظرية الاسترخاء و التخلص من المتاعب و التوترات ..... 18
- 2.3.1. نظرية التعبير الذاتي.....18
- 3.3.1. النظرية التعويضية.....19
- 4.3.1. النظرية التبادلية.....19
- 2-أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي:..... 20
- 3-خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي ..... 21
- 4-أهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي.....23
- 5-مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية.....25
- 6-بعض المقاربات للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.....26
- خلاصة الفصل.....33

## الفصل الثاني: الضغوطات النفسية والتعليم الثانوي.

تمهيد:

أولاً: التعليم الثانوي .

- 1- مفهوم التعليم الثانوي ..... 36
- 2-أنواع التعليم الثانوي في الجزائر.....37

- 3- مبادئ التعليم الثانوي.....38
- 4- مهام وأهداف التعليم الثانوي حسب النصوص الرسمية.....40
- 5- أغراض وغايات التعليم الثانوي.....41
- 6- وظائف الثانوية ( المدرسة).....42
- 7- النظام التربوي في الجزائر.....45
- ثانيا: الضغط النفسي.
- 1- مفهوم الضغط النفسي.....46
- 2- أسباب الضغط النفسي.....47
- 3- أنواع الضغط النفسي.....48
- 4- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي.....50
- 5- الأستاذ والضغط النفسى.....52
- خلاصة الفصل.....53

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

#### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

##### تمهيد:

1. منهج البحث.....61
2. مجتمع البحث و عينة الدراسة .....61

62.....	3. مجالات البحث
63.....	4. متغيرات البحث
63.....	5. أدوات البحث
63.....	6. وصف الاستبيان
65.....	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
69.....	9- صعوبات البحث
70.....	خلاصة الفصل

## الفصل الثاني:

### عرض و تحليل نتائج الدراسة.

72.....	1 - تمهيد
73.....	2 - عرض و مناقشة النتائج
73.....	2- 1 - عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول
78.....	2- 2 - عرض و مناقشة السؤال الثاني
88.....	3- الاستنتاجات
88.....	4 -مناقشة الفرضيات
90.....	5- الاقتراحات او الفرضيات المستقبلية
91.....	خلاصة عامة

### 1. مقدمة:

إن الأحداث و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تؤدي إلى الإحباط و الاكتئاب و القلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى ،وقد تدفع الأحداث الضاغطة الفرد الى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة ،وقد يميل إلى الانطواء على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .وتصبح الحياة بلا معنى و لا أهداف ،لذا أصبحت الضغوط تمثل حجر زاوية في الاضطرابات السيكوسوماتية (حسن ،حسين 2006)

و إن التغلب على المشاكل والضغوطات النفسية والحفاظ على اللياقة البدنية هو ضمان للاستمرارية في العيش وبناء مستقبل في أحسن الظروف، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية لا تعد حكراً فقط على الأشخاص العاديين وإنما هي ضرورة ملحة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ضغوطات كأساتذة التعليم خصوصاً أساتذة التعليم الثانوي،كونهم يتعاملون مع فئة حساسة ، و هي فئة الشباب التي لها من الخصوصيات ما يجعلها فئة حرجة في المجتمع، فالأنشطة الرياضية الترويحية من أرقى وأنبى الوسائل التي تعطي للإنسان مكانته وسعادته في الحياة، وهذا من خلال امتيازات التي تقدمها سواء من الناحية النفسية،البدنية والصحية أو من الناحية الاجتماعية والمهنية.كما تساعد على الصبر وتنمية الأمل في أنفسهم للتصدي لكافة الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يواجهونها في حياتهم العادية والمهنية، حيث كان إهتمامنا بدراسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وذلك لما تحمله هذه الفئة من فرص نماء أي مجتمع،

ولما تواجهه من ضغوطات وتحديات وصعوبات في أداء مهامها. وذلك من خلال تعليم أبنائنا ومحاولة الرفع من المستوى التعليمي، إلا أن القيام بهذه المهام يتطلب الصبر والتحمل والمحافظة على الآداب العامة.

إن المسؤولية التي وضعت على عاتق أساتذة التعليم الثانوي لتربية وتعليم الأجيال تتطلب منهم التحكم الجيد في الحالة النفسية المليئة بالاضطرابات والضغوطات النفسية كالقلق، الغضب، التوتر، الانفعالات وغيرها حتى تسمح لهم بتأدية واجباتهم على أحسن ما يرام.

## 2. مشكلة الدراسة:

التعليم هو عملية يتم من خلالها بناء الفرد و المجتمع، وهو المحرك الأساسي في تطور الحضارات ومحور قياس تطور ونماء المجتمعات فنقيم تلك المجتمعات على حسب نسبة المتعلمين بها.

والتعليم الثانوي خاصة هو عنصر أساسي في مجتمعنا ومرحلة أخيرة من التعليم الإلزامي و ما يكملها

هو دور الأستاذ في تلقين هذه العملية التي ينجر عنها مشاكل و ضغوط يعانيتها سواء كانت معنوية مع التلاميذ أو مادية مع الطاقم الإداري و التربوي وهذا ملاحظناه خلال التربص الذي أجريناه في الثانوية والاحتكاك بالأساتذة من خلال اللقاءات الفردية والجماعية التي قمنا بها.

حيث لاحظنا أيضا أن الأستاذ يؤثر كما يتأثر بالواقع الذي ينتمي إليه، فهو يمر بمراحل متغيرة وظروف تؤثر في نفسيته وتولد فيها ضغوطات واضطرابات عديدة تتراكم بمرور السنين وتجعله في حالة من القلق نتيجة الضغوط التي يعاني منها ، وعلى هذا كان التساؤل كالتالي:

- هل للنشاط الرياضي الترويحي دورا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

### 1.2 الأسئلة الفرعية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي عند مستوى الدلالة 0.05؟

### 3. الفرضية الرئيسية:

- للنشاط الرياضي الترويحي دورا ايجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين لهذه الأنشطة.

### 3. 1 الفرضيات الفرعية:

- يتميز أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى منخفض من الضغوط النفسية. اما غير الممارسين فيتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05.

### 4. أهداف البحث:

- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي .

### 4. 1 الأهداف الفرعية:

- معرفة مستوى الضغوط النفسية عند أساتذة التعليم الثانوي الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

### 5. أهمية الدراسة :

إن النشاط الرياضي الترويحي أصبح إحدى الوسائل المهمة لمعالجة ومواجهة المشاكل والعراقيل التي تواجه التعليم، فهو يعطي للأستاذ نفسا جديدا وروح عالية لمواصلة مهامه

النبيلة، فهو يلعب دورا فعالا في ضبط نفسية الأستاذة والتقليل من التوتر والقلق النفسي، ولقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى توضيح أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا فعالا في التخفيف من الضغوطات النفسية التي تواجه أستاذة التعليم الثانوي.

حيث يعمل النشاط الرياضي الترويحي، يمنح الأستاذة قوة التحكم في الحالة النفسية، فهو ملجأ للتفيس عن مكبوتاتهم وهروبا من المشاكل والضغوطات التي يعانون منها، فعوض أن يغضب ويثور في وجه التلاميذ، يقوم بتفريغ هذه المكبوتات أو الشحنات السلبية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بدل الانطواء والعزلة

### 6. مصطلحات الدراسة:

**النشاط الترويحي:** يعرف على أنه نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد من خلال ممارسته للنشاط أثناء أوقات الفراغ برغبة شخصية، وهو مرتبط ببعض الممارسات الوقتية للأنشطة أو طوال حياته حسب "كرواس" و"بريرباتس".

بصفة عامة لقد تم استخدام الترويح في بدايته الأولى لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي والذي يؤدي إلى تجديد حيوية الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله وأداء الأنشطة المختلفة، إلا أنه ما الوقت تم إلحاق الترويح بالعديد من الإضافات للتدليل على أهدافه في تنمية شخصية والمجتمع (كمال درويش، 1990، صفحة 59)

ومن خلال هذين التعريفين يتضح لنا ان الترويح هو ممارسة الأنشطة الرياضية بدافع شخصي أثناء أوقات الفراغ لتجديد حيوية الفرد من أجل ممارسة عمله.

أ - **النشاط الرياضي الترويحي:** الترويح الرياضي مبني على الممارسة الرياضية والنشاط البدني مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولاً إلى متعة بذل جهد بدني (كمال درويش، 1990، صفحة 135)

ب - **الضغوط النفسية:** هي الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من طرفه تجعله يتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه، وبما أنه إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإن التعرض للضغوط بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد ( محمد عساكر، 1993، صفحة 18).

ج - **التعليم الثانوي:** هو التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي و التعليم الجامعي. فهو يأتي بعد مرحلتين من التعليم، المرحلة الابتدائية و تمتد خمس سنوات، تليها مرحلة التعليم المتوسط و تمتد أربع سنوات، فنجد العالم "كود": يعرفه على أنه الفترة المخصصة من التعليم للأعمار من 12 إلى 17 سنة (محمد الغالوفي رمضان القذافي، 1997، صفحة

7 - الدراسات المشابهة و البحوث المشابهة:

أ\_ دراسة (بشير حسام ، 2011).

عنوان الدراسة: فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية و

إدماج المعاق الحركي: دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل

و أم البواقي.

- إشكالية الدراسة: ما مدى فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية و

إدماج المعاق حركيا اجتماعيا؟

- فرضيات الدراسة:

1- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية و إدماج

المعاق حركيا اجتماعيا.

تم معالجة هذه الفرضية من خلال تقسيمها إلى مجموعة من المتغيرات و طرح

مجموعة من الأسئلة كلها ذات صلة بالسؤال الأول.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المعاقين حركيا الممارسين و

غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الأعراض

الجسمانية لصالح المجموعة الممارسة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد المعاقين حركيا الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري لصالح المجموعة الممارسة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من الحساسية التفاعلية لصالح المجموعة الممارسة.

- للنشاط الرياضي الترويحي تأثير إيجابي في إدماج المعاق حركيا إجتماعيا.

**هدف الدراسة:** كانت الدراسة تهدف إلى تبيان أهمية النشاط الرياضي الترويحي للأطفال المعاقين حركيا في تحقيق الصحة النفسية و إدماجه داخل المجتمع. من خلال تبيان أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا، و أهمية النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه الضغوطات النفسية.

كان البحث يهدف أيضا إلى معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركيا. و إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية.

مع التأكيد على فحص بعض سمات الصحة النفسية م قلق و إكتئاب و حساسية تفاعلية كتغيرات سيكولوجية تجعل المعاق يتعرض للضغط.

- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور في إدماج المعاق داخل المجتمع.

- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة و تطوير البحث العلمي لمواجهة التطور و التزايد المستمر لحالات الإعاقة الحركية بصفة خاصة و ذوي الإحتياجات الخاصة بصفة عامة كون هذه الفئة أصبحت تمثل الآن حوالي 10% من المجتمع الدولي.

**منهج الدراسة:** فقد إعتد الباحث المنهج الوصفي المقارن الذي يعتمد على طريقة بحثية تتضمن

**عينة الدراسة:** إعتد الباحث العينة القصدية، حيث تم إنتقاء أفراد العينة بطريقة مقصودة، و هذا لتوفر مجموعة من الخصائص في الأفراد المعنيين بالدراسة. إنتقى الباحث 180 فردا بعين البيضاء ولاية أم البواقي.

### نتائج الدراسة::

وجود علاقة إرتباطيه بين ممارسة النشاط الحركي و التعبير الفني و نمو التوافق النفسي و الإجتماعي لدى الأ

طفال المعاقين بصفة عامة و المعاقين حركيا بصفة خاصة.

أن للنشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية التربوية أثبت كفاءته و فعاليته في الإرتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية. و الإنخراط في

تفاعلات و علاقات مثمرة مع أقرانهم العاديين. و بالتالي إدماجه إجتماعيا داخل المجتمع و تحقيق الصحة النفسية.

ب- دراسة (مها صبري حسن، 2008):

عنوان الدراسة: "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات و غير ممارسات للنشاط الرياضي".

2 . أهداف الدراسة:

- معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

- معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات الوظيفية والضغوط النفسية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

- معرفة الفروق بالضغوط النفسية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

فرضيات الدراسة:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض متغيرات الوظيفة .

3- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للممارسات

وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

- **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك

لملاءمته لإجراءات البحث ودراسته الميدانية.

- **عينة الدراسة:** ان اختيار عينة البحث يعتمد على طبيعة الظاهرة المراد دراستها والوقت

اللازم للدراسة وبناء على ذلك تم اختيار العينة البحث من طالبات جامعة ديالى وعددهم

(40) طالبة منهم (20) طالبة من كلية التربية الرياضية والممارسات للنشاط الرياضي

المنتظم و(20) طالبة من كلية الطب والهندسة والممارسات للنشاط الرياضي غير المنتظم.

حيث قامت الباحثة بأجراء المقابلات الشخصية وبشكل عشوائي

- **نتائج الدراسة:**

1- ان مقياس الضغوط النفسية يلائم العينتين الممارسات وغير الممارسات للنشاط

الرياضي المنتظم من الطالبات الجامعيات .

2- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي اقل من

الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

3- اتضح للنشاط الرياضي المنتظم دوراً أيجابياً في تحسين اغلب المتغيرات وانعكس

على خفض الضغط النفسي للطالبات.

ج- دراسة (انتصار الصمادي، 2015)

" مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات

التعامل معها"

اهداف الدراسة :

- التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية

واستراتيجيات التعامل معها.

المنهج: استخدمت المنهج الوصفي

الاداة : استخدمت مقياسين مقياس مصادر الضغوط النفسية مقياس واستراتيجيات

التعامل معها.

العينة: 285 طالبا وطالبة.

اهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها

الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

7-1-التعليق على الدراسات:

من خلال التطرق الى الدراسات السابقة في ما يلي:

- العينة : كان حجم العينة المختارة تقريبا ممثلا لمجتمع الدراسة.

- المنهج :إعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي عن طريق المسح.

- اشتراك مع الدراسات السابقة الذكر في الوصول الى الهدف المسطر

- اشترك مع الدراسات السابقة الذكر في بعض التوصيات.

### 7-2- نقد الدراسات :

من خلال استعراض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

رغم التشابه بين هذه الدراسات إلا أنه تبقى كل دراسة مرتبطة بالمجال الجغرافي الذي

إجريت فيه، إضافة إلى حجم العينة المختارة و مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة و كذا

طبيعة الأسئلة التي احتوتها الإستمارة، و هذا من خصوصية أي دراسة فمصادقية هذه

الأخيرة مرهونة بحجم العينة التي تم اختيارها، و مدى تمثيلها للمجتمع،

### خلاصة:

تم من خلال هذا العرض ضبط موضوع الدراسة من خلال طرح الإشكال و تحديد الفرضيات، و الهدف من الدراسة و الأهمية التي سيعطيها هذا البحث الجدير بلاهتمام كموضوع قابل للدراسة، كونه يخص فئة حساسة في المجتمع و هي الفئة التي توجه طاقة المجتمع بكل ما تحمله تلك الفئة من قدرات.

## الفصل الأول

### النشاط الرياضي الترويحي

**تمهيد:**

تعد النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد، فهي جزء مكمل للثقافة والتربية، (Espace\_réservé1) حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح بالتكيف مع مجتمعه، وتحمل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع والترويح عن النفس، وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله والاستناد في مؤسسته.

**1. الترويح:**

إن كلمة الترويح والترفيه هي كلمة إنجليزية تعني التجديد والخلق والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات، تفوق في مفهومها اصطلاح "اللعبة" ويفسر الترويح والترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته، أي أن الترويح والترفيه أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

**1. 2 مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:**

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب او الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة او بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ، ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على

مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة وهي فلسفة heros في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترويحي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (الخولي، أمين أنور، 1996، ص 77)

### 1. 3. النظرية المفسرة للترويح.

#### 1. 3. 1- نظرية الاسترخاء و التخلص من المتاعب و التوترات :

وهذه النظرية تهتم بالترويح ووظيفته في المجتمع ، ويرى العالم ( سمالي ) أن الفلكور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص ، ويرى ( توماس ) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل و المتاعب ، أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصرا أساسيا ضمن رغبات الإنسان ، إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب وما إلى ذلك من أنشطة ، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويح وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل ، وواقع الحياة اليومية وروتينها .

#### 2.3.1 نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي ، وانفعالاته النفسية ، وأحاسيسه ، وعواطفه وقدرته الاستيعابية ، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته ، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما ، وأن الابتهاج و السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف . وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار ، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية ، واتجاهاته ، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه ، بكمية الطاقة المتوفرة لديه ، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي .

فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته ، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم . وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح ، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها ، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات .

### 3.3.1- النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب و الترويح و الترفيه ، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك ، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب ، وهناك حقيقة جدية بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع . (الخولي، أمين أنور، 1996، ص 32)

ويرى العالم ( كار ) وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدتها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقود الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم ، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي ، ويؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الفرد ، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها .

### 4.3.1 النظرية التبادلية:

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح ، وترى هذه

النظرية أن

الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة ، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته ، أو تعود عليها بالرضا والفائدة ، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة

، بمعنى آخر ، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعا من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يرجوها . وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي :

- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل .

- كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي ، زادت مزاولته لهذا النشاط .

- كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين ، زادت ممارسته لهذا النشاط ، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي .

## 2. أغراض النشاط الرياضي الترويحي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حيث تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

2. 1 غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد

ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2. 2 غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال

استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

2. 3. **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهلها (الخولي، أمين أنور، 1996، صفحة 92)

2. 4. **غرض ابتكاري فني:** تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة بابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره، ويستكشف إمكاناته ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

2. 5. **غرض اجتماعي:** إن الرغبة أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

### 3 . خصائص النشاط الرياضي الترويحي :

3. 1. **الهادفية:** بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطاً هادفاً وبناءً، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط، ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

3. 2. **الدافعية:** بمعنى الإقبال والارتباط بنشاطه، ويتم وفقاً لرغبة الفرد بالدفاع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3. 3. **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو

الترويحي التجاري أو الترويحي العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

3. 4 يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني ان النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات

التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

3. 5 حالة سارة: وهذا يفيد ان النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والمرح على

نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

3. 6 التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي

إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما سيحقق لها التوازن النفسي.

- تتسم بالمرونة.

- التجديد.

- نشاط بناء.

- جاد وغرضه في ذاته.

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي

الترويحي وليس المكسب المادي.

#### 4. أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة، فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترويحي تتمثل في الاختراع والإنجاز والابتكار والإبداع والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة وعلى أساس ما ذكرنا، تتعدد أهداف النشاط البدني الترويحي :

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
- الشعور بالسعادة عند الانتماء والشعور بالألفة والأخوة والصدقة.
- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.
- الشعور بالسعادة عند الإنجاز.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.
- الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.
- الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
- الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
- الشعور بالسعادة عند الاسترخاء.

يرى كل من الدكتور كمال درويش والدكتور محمد الحماحي أن أهمية الترويح

تحدد في العناصر التالية:

- تنمية وتطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة.
- اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل.

- إثراء الحياة الفردية والحياة الأسرية.
- تحقيق السعادة والحرية للفرد.
- إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.
- تجديد نشاط وحيوية الفرد.
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.
- الحد أو التخلص من القلق والاكتئاب النفسي.
- تقدير وتحقيق الذات والتعبير الذاتي.
- تنمية المفهوم الإيجابي للذات.
- تحقيق التوازن النفسي.
- البعد عن روتين الحياة.
- التأمل.
- الإبداع والابتكار.
- تطوير الصحة العقلية.
- تنمية الخبرات الحياتية.
- تنمية المواهب والقدرات.
- تحقيق التنمية الذاتية للفرد.
- الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.
- تكوين العلاقات الإنسانية.
- تقدير قيمة العمل الجماعي.

- التخلص من الضغوط وأعباء العمل.

- زيادة القدرة على الإنجاز. (الخشاب، 1965، صفحة 95)

- التوازن الاجتماعي

## 5. مستويات المشاركة في الأنشطة الترويحية:

يوضح "ناش Nach" مستويات المشاركة وفقا لما يلي:

**المستوى الأول:** ويتضمن مشاركة الابتكارين Créative participation في العديد

من النشاطات والتي تتيح للفرد الابتكار والإبداع في أداءه وأهمها: التأليف، الابتكار، النماذج، التصميمات والعروض.

**المستوى الثاني:** ويتضمن المشاركة الإيجابية والتيم تتيح للفرد المشاركة الفعلية في

النشاط وتحقيق التنمية الذاتية للفرد، ومن أهمها: المباريات والمسابقات الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات، الرسم، لعب الشطرنج.

**المستوى الثالث:** ويشمل المشاركة الوجدانية Emotional والتي تسمح بالمشاركة

الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع وتمثل في: قراءة القصص والروايات، مشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيلات وكذا التلفزيون، والاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية، زيارة المعارض والمتاحف.

**المستوى الرابع:** وتتضمن المشاركة السلبية والتي تتيح للفرد ممارسة النشاط

الترويحي أو الاستمتاع به، ومن ثم فإن ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد ومن أهمها: لقاء الأقارب والأصدقاء، التسلية والترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

**المستوى الخامس:** يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد **harmful to self** وذلك: كالإدمان على المخدرات والخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

**المستوى السادس:** ويشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع **Harmful to society** وذلك كارتكاب الجرائم، التصرف الدنيء، أعمال العنف (عبدالسلام، 1993).

### 6. بعض المقاربات للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية :

#### 1. 6 المقاربة النفسية للنشاط البدني الترويحي: ترى الدكتورة "تهاني عبد السلام "

أن للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية جوانب نفسية أهمها:

- يوفر النشاط البدني الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية وتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة والأصالة الطبيعية.
- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة، كما يعمل على رفع الصحة العقلية.
- يقلل من الفرص، لعدم التماذي في أحلام اليقظة.
- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.

- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة (محمد، تهاني عبد السلام، 2007، صفحة 200)

\* في حين ترى عايدة عبد العزيز تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في النشاط البدني الترفيهي.

- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في النشاط الترويحي، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء التزامات النشاط البدني أو من التحرر من الارتباطات الأسرية والاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك، ولاستمتاعه بنشاطه.

- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في النشاط البدني الترويحي، و التي تسهم في تخليصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.

- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه (عبدالسلام، 1993، صفحة 201)

## 2. 6 المقاربة الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

ولخصتها الدكتورة "تهاني عبد السلام" فيما يلي:

- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون، الصدق والعدل، يمكن تنميتها من خلال الممارسة.

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

- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال الممارسة.

- تهيئ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي، تهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرار ( عبدالسلام، تهاني، 1993، صفحة 95).

في حين يراها كل من الدكتور "محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز" ملخصة في العناصر التالية:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين.

- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب أو جماعات الهوايات مما يتيح الفرص للتعارف وللتقارب بين الأفراد أو بين الجماعات. وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في أنشطتها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، وكذلك تحظى بالقبول الاجتماعي.

- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في النشاطات الرياضية التي تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد أو المناقشات بوجه عام.

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال أوقات الفراغ، لذلك فالمشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية، من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على أهداف الجماعات.

- تقدير العمل الجماعي من خلال المساهمة لكل عضو في الجماعة على أداء دوره في التنظيم والتنفيذ والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها (الحسن، إحسان محمد، 2005، صفحة 201).

### 6. 3 المقاربة البدنية والفيسيولوجية للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية:

لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوي للفرد والتي لخصتها الدكتورة عايدة عبد العزيز مع الدكتور محمد الحماحي فيما يلي:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني وذلك من خلال أداء التمرينات والأنشطة البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضة.

- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم، وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.

- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجهد العضلي والسرعة والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني ما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والحفاظ على معدلتهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.

- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية مثل الكوليسترول الضار (L.D.L) والدهون الثلاثية Triglycérides مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض

تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذل التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة **Surplus Energy** عن احتياجات الفرد، مما يساهم

في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.

- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة النشاط الترويحي يؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك الأنشطة التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.

- زيادة قدرة الفرد على الرفع من إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل له (راتب، أسامة، 1983، صفحة 201).

في حين ترى الدكتورة تهاني عبد السلام المقاربة الفيزيولوجية للنشاط البدني الرياضي الترفيهي في العناصر التالية:

- يعمل النشاط البدني الرياضي الترفيهي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.

- يعمل على رفع مستوى الحيوية، والجلد ومقاومة التعب.

- يعمل على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يحقق الراحة.

- يعتبر من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء.

- يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.

- يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة (القزويني، 1978، صفحة 31.32).

#### 6. 4 المقاربة التربوية للأنشطة البدنية الترويحية:

يرى كل من الدكتور حلمي إبراهيم والدكتورة ليلي السيد فرحات هذه المقاربات في

العناصر التالية:

- تعلم مهارات سلوكين جديدين: بالرغم أن التأكيد في النشاط البدني الترويحي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط، فإن هناك مهارات جديدة تكتسب ويمكن استخدامها مستقبلا، ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد (خطاب، محمد عادل، 1996، صفحة 56).

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء النشاط الرياضي الترويحي يكون لها أثر فعال في الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء نجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخزنها" في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية (الخولي، كمال درويش أمين، 1990، صفحة 84).

#### 1.4.6 تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاجها الشخص، سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها، على سبيل المثال المسافة بين نقطتين، فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي والوقت الذي تستغرقه وتخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكرنا سابقا.

#### 2.4.6 اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة الترويحية

تساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية تساعد للمضي قدما في حياته اليومية دون الخوف من الوقوع في الزلل وتكون لديه قيم وأخلاق عالية تساهم في اندماجه في المجتمع بشكل إيجابي

#### 6. 5 المقاربة الاقتصادية للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

يساهم النشاط البدني الرياضي الترفيهي بشكل كبير في زيادة الإنتاج و الإنتاجية داخل المؤسسات الاقتصادية، فقد أكدت العديد من الدراسات العلمية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تؤدي إلى ما يلي:

- زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.
  - الإقلال من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.
  - الإقلال من إصابات العمل لدى العاملين.
  - زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين.
- وفي دراسة قام بها كمال درويش وآخرون (1990) أشارت النتائج إلى أن الممارسة تقلل من الإصابة بالعديد من الأمراض والتي من أهمها:
- أمراض الأسنان، أمراض العيون، فقر الدم، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الزلال في البول ودوالي الساقين (الخولي، كمال درويش أمين، 1990، صفحة 50)

**خلاصة:**

إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع سلوكات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية، كما تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي.

## الفصل الثاني

### الضغوط النفسية

### و مرحلة التعليم الثانوي

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها المتعلم في حياته التعليمية، فهي همزة وصل بين مرحلة التعليم الأساسي والتعليم الجامعي، فهذه المرحلة حساسة وبالغة الأهمية نظرا للظروف والتغيرات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يتميز بها المتعلم في هذه الفترة أي فترة المراهقة.

فهي تعمل على إعداد وتحضير المتعلمين للتعليم الجامعي لتكوينهم في شتى الاختصاصات للمساهمة في بناء الوطن، ونظرا للتغيرات والتطور السريع الذي يعرفه العالم في شتى الميادين أجريت عدة إصلاحات في مضمون ومحتوى ومنهاج هذا القطاع من أجل مسايرة هذا التطور والتقدم الحاصل.

أولاً : التعليم الثانوي:

### 1 - مفهوم التعليم الثانوي:

يعد التعليم الثانوي الحلقة الأساسية و المحور الذي تدور حوله المنظومة التربوية، و التعليم بكل أطوارها لأنه يقع بين التعليم الأساسي و التعليم العالي من جهة و التكوين المهني، و من ثم فإنه العنصر المنظم للمنظومة التربوية .

يعبر المجتمع التعليم الثانوي إهتماماً كبيراً، و المؤتمر الذي عقدته اللجنة الثقافية لجامعة الدول العربية في الإسكندرية عام 1950 جعل مسألة توسيع التعليم الثانوي من أهم بحوثه التربوية كما في المؤتمر الثالث لوزارة التربية الذي عقد في الكويت عام 1961 شرع أهداف هذا التعليم و دراسة مناهجه، و كذلك في المؤتمر الثاني للمنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم الذي عقد في القاهرة عام 1970 لتأكيد أهمية التعليم الثانوي في تحقيق التنمية الاقتصادية و الإجتماعية .

يكتسب من خلال الثانوية بعض التصورات حول مشروع المستقبل، و لكن تبقى حريته محدودة ، أنه دائماً ذلك التلميذ المطيع المحترم لأساتذته.

التعليم الثانوي هو ذلك التعليم الذي يتوسط النظام التعليمي الرسمي ويقابل مرحلة المراهقة أحد أهم مراحل النمو عند الإنسان ويمتد من انتهاء المرحلة الابتدائية وينتهي عند مدخل التعليم العالي (القذافي، محمد الفالوفي رمضان، 1997، صفحة 120). وعرفه "كود

**Good** " على أنه: " تلك الفترة المخصصة من التعليم للأعمار من 12 إلى 17 سنة، ويتم التركيز فيها على الأسس الرئيسية في التربية وتهيئة المراهق للفترة التي تليها، واكتشاف كافة المهارات والمواهب والإهتمام بها من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وتفهم جاد للمثل والعادات والتي غالبا ما تكون فيها تغيرات وحسب حاجة ورغبة الفرد، وغالبا ما تكون هذه المرحلة هي مرحلة إعداد وفيها يكون القرار النهائي.

ويرى "جون ديوي" إن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية وتعنتي بالقابليات المختلفة، وتعد الطلاب والطالبات إعدادا ثقافيا ومهنيا عاما، يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجياتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة (العلوان، عباس ، 1994، صفحة 131).

## 2- أنواع التعليم الثانوي في الجزائر:

يتفرع التعليم الثانوي في الجزائر إلى فرعين (الوطنية، وزارة التربية، صفحة 21):

أولاً: التعليم الثانوي العام: ويحتوي على خمسة شعب:

- شعبة العلوم الدقيقة.

- شعبة العلوم الطبيعية والحياة.

- شعبة الآداب والعلوم الإنسانية.

- شعبة الآداب واللغات الأجنبية.

- شعبة الآداب والعلوم الشرعية.

**ثانيا: التعليم الثانوي التقني: يحتوي على الشعب الآتية:**

- الإلكترونيك.

- الكهروتقني.

- الصنع الميكانيكي.

- الأشغال العمومية والبناء.

- الكيميائي.

- تقنيات المحاسبة.

**3- مبادئ التعليم الثانوي:**

**أولاً: مبدأ وحدة النظام:** تتميز هذه الوحدة في استمرارية بعض الأهداف والروابط

المشتركة بين أنواع التعليم كله "التعليم الأساسي، الابتدائي، الثانوي" أي الربط بين مدخلات

الطور الثانوي ومخرجاته (الوطنية، مشروع لإصلاح التعليم الثانوي ، ص 15). و لكن الآن

و بعد إصلاح المنظومة التربوية، أصبح التعليم الإبتدائي يغطي 05 سنوات، في حين

التعليم الأساسي أستبدل بمرحلة التعليم المتوسط ، تليها مرحلة التعليم الثانوي و التي تغطي

03 سنوات تختتم بإمتحان شهادة البكالوريا.

**ثانيا: مبدأ التوافق:** إن مبدأ التوافق المتعلق بنظام التعليم الثانوي يبدو غير واضح في وثائق وزارة التربية، بحيث لا يعثر الباحث على أي مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية يوجه عن طريق الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان العمل والإنتاج في هذه المؤسسات.

بالإضافة إلى عدم العناية بالتعليم التقني الذي يحضر لعالم الشغل نظرا لتكاليفه الباهضة ورجوح الأهداف المعرفية على الأهداف المسلكية، مما تسبب في عدم التوافق بين ميول التلاميذ ورغباتهم وحاجات التنمية الاجتماعية والاقتصادية (الوطنية، مشروع لإصلاح التعليم الثانوي، ص 16).

**ثالثا: مبدأ التناسق:** ويتمثل هذا المبدأ في التكامل والاقتصاد في التنظيم العام للنظام التربوي كله، والتعليم الثانوي خصوصا وما يحتوي عليه من أنظمة فرعية، ويتجلى ذلك من خلال التنسيق في تحديد الأهداف والمحتويات والمناهج المتبعة لكل نظام فرعي على حدى، كما يتجلى في اتباع التقويم والتوجيه حسب مراحل التعليم وكيفية التدرج بينها، والتي تبدو في الأساليب المعتمدة التي تضمن لكل بنية مردوديتها، حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده وديمقراطيا في مبادئه (أحمد، لوغين، 1994، صفحة 18).

#### 4- مهام وأهداف التعليم الثانوي حسب النصوص الرسمية:

قد حدد الميثاق الوطني عددا من المهام الخاصة بالتعليم الثانوي زيادة عن الأهداف

العامّة التي حددها للمنظومة التربوية ككل بالعبارة الآتية:

إن "التعليم الثانوي العام والتقني نظام يأتي امتدادا للمدرسة الأساسية، و في الوقت

الحالي التعليم المتوسط، وممر إجباري نحو التعليم العالي من جهة ونحو الشغل من جهة

أخرى وينبغي ان يكون منسجما ومتبلورا في مجموعة متناسقة تتحدد فيها الفروع وفقا لطبيعة

الشروط الاقتصادية، واحتياجات المجتمع المخططة ويعتبر هذا التعليم معبرا حقيقيا مفتوحا

على دنيا العمل" (زرهوني، طاهر، 1993، ، صفحة 143).

ويتم ذلك بتنمية وتعزيز الشعب التي تهيء المهن التقنية، ومهام التأطير وبتحضير

الانتقال إلى التعليم العالي، وقد وضحت قرارات اللجنة المركزية للغرب في دورتها الثانية 26

سبتمبر 1979، بالتوجيهات المتعلقة بالتعليم الثانوي وألحت على ضرورة إعطاء عناية

خاصة للتعليم التقني والمهني في إطار إصلاح التعليم الثانوي والعمل على توسيع مجالاته

وتمكينه مستقبلا من استقطاب أغلبية خريجي المدرسة المتوسطة وذلك تماشيا مع حاجات

البلاد إتاحة الفرصة حسب أسلوب فعال في التوجيه للمتفوقين منهم للالتحاق بالجامعة

ولمواصلة الدراسة والتكوين في مجال اختصاصاتهم وضمان فرص العمل لهم: (المصدر:

قرار رقم 23 للجنة المركزية للحزب) كما ألحت على "المشروع في إصلاح التعليم الثانوي

العام باعتباره حلقة وصل بين المتعلمين و المرحلة المتوسطة و التعليم العالي وذلك بتطور مناهجه وإدخال إصلاحات جذرية على مضامينه، تدعم الشعب العلمية والرياضية والتقنية والأدبية". (القرار 24 اللجنة المركزية للحزب).

كما أُلح أيضا على حتمية إصلاح التعليم الثانوي، الأمر المؤرخ في 16 أبريل 1976، (الجريدة الرسمية رقم 33 أبريل 1976). المتعلق بتنظيم التربية والتكوين والمراسيم التطبيقية الخاصة بتنظيم وتسيير مؤسسات التعليم الثانوي ومجانية التربية والتكوين وإعادة الخريطة المدرسية وإحداث مجلس التربية لإبداء الرأي في مختلف المسائل المتعلقة بالتربية والتكوين (زرهوني، طاهر، 1994، صفحة 24).

#### 5- أغراض وغايات التعليم الثانوي:

تتمثل في (يلانك، إميلي، 1989،،، صفحة 10) :

- الإستفادة القصوى من محصلات التعليم الابتدائي فيما يتصل بالمعرفة والقدرات والقيم.

- زيادة المكتسبات وتطويرها من خلال الدراسات المستمرة التي تعد الطالب للحياة والعمل، والمشاركة في أنشطة المجتمع المختلفة.

- إعداد الشباب للتغيرات السريعة في المجتمع والعالم حيث تلعب التقنية والعلوم دورا متزايد الأهمية.

- تنظيم التعليم بطريقة تعمل على إزالة أنواع التفرقة (بلانك، إميلي، 1989، صفحة 10).

- تنمية روح البحث.

- تنمية القدرة على تقييم الذات.

- تنمية القدرة على تقييم الذات.

- تنمية قدرات التحليل والتعميم والتكيف مع مختلف الوضعيات.

**6- وظائف الثانوية ( المدرسة):**

**6-1 الوظيفة المعرفية :**

وهي مجموعة عناصر تحقق عملية بيداغوجية لأجل تواصل و تراكم معرفي فالمدرسة

عبارة عن قناة يمر عبرها التراكم المعرفي للإنسانية ضمنا لتطور الفرد و هذه الوظيفة

يتجلى دورها في إنتاج كفاءات يحتاجها الاقتصاد، فالوظيفة المعرفية هي عملية غير مباشرة

تشكل ذلك التكامل و ضرورته بين عناصر المدرسة من معلم، تلاميذ.

**6-2 الوظيفة الاجتماعية :**

تتمثل في عملية التنشئة الاجتماعية لكي يصبح الفرد عضوا داخل المجتمع إذن المدرسة

تعمل على خلق مواطن اجتماعي قادر على التفكير و الإنتاج و الاندماج داخل العلاقات

الاجتماعية ما يحتويه المقرر من مؤشرات الدلالات الآتية: الشعب ، الجيش، رابط عضوي، المساواة في أداء الخدمة العسكرية.

### 6-3 الوظيفة الايديولوجية :

تقدم المدرسة مجموعة مجموعة من التصورات و الممارسات تتكيف مع النظام الاجتماعي فهذه التغيرات تهدف الى ربط التلميذ بالسلطة و من جهة تقسيم المجتمع و خلق علاقات مميزة "فالتوسير" يعتبرها احد الاجهزة الايديولوجية للدولة التي تعمل على تحرير قيم الطبقات المهيمنة لتضمن السيطرة. ومن هنا تبدو المدرسة على أنها قادرة على ممارسة فعل مستقل لتخفيف من حدة العوائق التي هي منطقتا الفئات الاجتماعية المتمدرسة، انما تزيد في تعمقها و هذا ما اكده "بسون" ( passeron ) و"بيار بورديو" (p bourdieu) في كتابهما les heritiers ان التوجيه يأخذ اشكال متعددة منها التصفية selection ، الاقصاء elimination و التأخر retardement و هذه الظواهر كلها مرتبطة ببعضها البعض. و المدرسة باعتبارها وسيلة و أداة ايدولوجية في يد الطبقة الحاكمة تمر من خلالها افكار تعطي الشرعية لمشروعاتها، و تحافظ على استقرارها. و نظرا لوظيفة المدرسة المعلنة فخطابها اذن خطاب مرجعي يحيل ضمنا الى مصدره الاجتماعي الذي ينتمي الى النظام القائم ، الذي يرى في النظام التعليمي أداة فعالة لنشر نوع من الفعل الايديولوجي و في هذا السياق تأتي أطروحات " p bourdieu " لتؤكد أن المدرسة لا تسهم فقط في إعادة إنتاج التراث الثقافي، بل تتعدى ذلك لتسهم في إعادة إنتاج النظام القائم في كونها فضاء نقل

الثقافة الشرعية، ومن خلال هذا الطرح يتأكد وجود علاقة ارتباطية بين الخطاب المدرسي الرسمي و السلطة. او الفئات السائدة في النظام المجتمعي القائم الذي ينظم قنوات و عمليات الإنتاج و التوزيع و الاستهلاك سواء من حيث المستوى المادي (الاقتصادي، السياسي) و توزيع رأسمال الرمزي و القيمي . الثقافي حسب بورديو المستوى السوسيوثقافي .

#### 4-6 الوظيفة التربوية:

تلعب المدرسة دورا أساسيا في عملية التربية و التنشئة و الإعداد الاجتماعي ، و تتم هذه العملية من خلال البرامج و المقررات الدراسية التي تبرز أهميتها كمنشئ و معزز للقيم الثقافية. إذ أنها تهدف إلى تنمية كل الكفاءات الضرورية للتلاميذ من أجل ممارسة مبادئ المواطنة. ومن خلال تلقينهم تاريخ وطنهم يقول "روبرت هينتشز" ( R Heintchez أن المدرسة هي المسؤولة عن تطبيع تلاميذها و غرس كل ما هو جدير بالاهتمام من التراث الثقافي و كذلك تكييفهم الاجتماعي .

فالبعد التربوي ينطوي تحته مؤشرين: تقويم السلوك، الانتماء

## 7 . النظام التربوي في الجزائر:

لا يكاد يخلو أي نظام تربوي في الجزائر أو في أي مجتمع آخر من مادة معرفية معلوماتية، ذات طابع علمي و تقني و التي يطلق عليها حسب تصنيف المواد الدراسية بمجموعة المواد العلمية و التقنية و التكنولوجيا: كالفيزياء و الرياضيات و التقنية : كالمحاسبة و الميكانيك و يبقى البعد الاجتماعي و الإيديولوجي خفيا أمام طغيان الصبغة المعلوماتية، و يظهر بوضوح و يرتبط بالمواد التي تعرف حسب التصنيف المدرسي بالعلوم الإنسانية و الإجتماعية كالتاريخ ، التربية الإسلامية و الأدب.يتم تلقين هذه المواد طيلة فترة التمدرس ابتداء من المرحلة الابتدائية و تتواصل مع الأطوار الأخرى(متوسط ،ثانوي ) تشمل هذه الأطوار فئة عمرية ما بين سن الخامسة أو السادسة إلى سن الثامنة عشر، حيث يتم تشكيل هوية الذات و الشخصية أو الهوية الاجتماعية الوطنية.

مما لا شك أن كل نشاط تربوي تعليمي نشاط قصدي معياري ينطلق من محددات ترتبط بالفلسفة الاجتماعية التي يختارها المجتمع. ولهذا ساد عشية الاستقلال نوع من القلق حول ما يمكن أن تصير عليه الجزائر المستقلة ، او ما ينبغي أن تكون عليه التربية و التربية المدرسية على وجه الخصوص. و أصبح التساؤل حول النظام الرسمي السياسي و التربوي التعليمي ، وهو كيف يمكن ترسيخ الخصوصية الثقافية و تقوية الهوية الوطنية، كيف يمكن للمناهج التربوية أن تزرع القيم الوطنية و تنشئ الأطفال و الشباب عليها ؟.

فعمدت الجزائر من الناحية السياسية و الاجتماعية إلى إنتاج خطاب تعليمي جديد مع قطيعة شكلية مع المقرر الموروث من الاستعمار، و محاولة إتباع إستراتيجية معينة لإقامة تعليم وطني. و كان من أولويات الجزائر المستقلة و النظام السياسي السائد هو إعادة الإعتبار للغة العربية و بذلك تأكيد لهوية الجزائر العربية و هذا ما جاء في الميثاق الوطني "إن اللغة العربية عنصر أساسي للهوية الثقافية للشعب الجزائري "

### ثانيا: الضغوط النفسية:

**1- تعريف :** مفهوم الضغط النفسي مفهوم معقد يتضمن أبعاد ذاتية، جسمية، عقلية، معرفية، نفسية، هذه الأبعاد تتصف بأنها يمكن أن تكون منشئة للضغوط وفي ذات الوقت نواتج ومنبئة به. وهناك أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية وبيئية ومهنية باعتبارها المجال الذي يتحرك الفرد فيه والتي قد تكون سببا للضغوط النفسية.

ويعرّف لا زروس ( Lazarus ) الضغط النفسي بأنه " : ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات قائمة، ويهدده ويعرضه للخطر بشكل أو بآخر (1998، صفحة 115) "

كما يعرّف محمد قاسم عبد الله ( 2001 ) الضغط والضغوط النفسية بشكل عام، أنها تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، التكيف، ويتغير نمط سلوكه وشخصيته.

ويشير عبد الجواد إلى أن الضغوط النفسية حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، وان هذه الضغوط توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وتستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة وبطريقة تلقائية، فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن الضغوط البيئية التي تكتنفهم كضغوط العمل، التي تبقى من أهم المشاكل التي تعترض الفرد.

من خلال التعاريف المذكورة يظهر لنا أن الضغط النفسي عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم الارتياح والإحساس بالألم، كما يشير إلى شريحة عريضة من المشاكل التي تشكل مطالب ترهق النظام النفسي للفرد.

## 2. أسباب الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مصادر ومسببات داخلية خاصة بالفرد، ومسببات خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة به ومن أهم هذه المسببات مايلي:

1- الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.

2- الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

3- الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.

4- الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.

5- التجارب غير السعيدة.

6- العوامل الاقتصادية الصعبة.

7- تدني الوضع الصحي وقلّة المستشفيات وعدم توفر الإطار الصحي المؤهل.

8- الانفجار السكاني ولاسيما في ظل أزمة الغذاء في الوطن العربي.

9- ضعف الوازع الديني والقيم.

كما أن هناك مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الشباب منها : وفاة احد أفراد العائلة، التعرض للمرض، وجود عضو في العائلة يعاني من مشكلة الفشل في أكثر من موضوع ، طلاق الوالدين، التغير في المظهر الجسمي، وفاة صديق، الذهاب إلى مدرسة جديدة مشاكل مع المعلمين والمدير، تحيز بعض المعلمين.

### 3. أنواع الضغط النفسي:

يأتي الضغط النفسي كرد فعل طبيعي على شدة الإرهاق الذي يظهر في أيامنا هذه كنتيجة لسرعة وتيرة الحياة وكثرة ما نتوقعه منها، ويبقى من المعروف أن للضغط النفسي آثار سلبية على الفرد، لكن رغم ذلك له آثار ايجابية أيضا ويمكن توضيحه كما يلي:

#### 1.3. الضغط النفسي الايجابي : وهو كل ما يرضي الفرد ويتقبله كالفرح، النجاح

والحب، فالضغط الايجابي يحرض نفس الاستجابات التي يقوم بها الضغط السلبي النبض القلبي السريع وغيره، غير أن الإحساس المرافق له تكون فيه متعة. (عثمان، 2001، صفحة 23).

إضافة إلى هذا فلقد أشار الباحثون إلى حاجة الإنسان إلى ضغوط مثالية حيث أن الهدف من إيجاد وظيفة فعالة للضغوط هو أنها تستخدم كمنبه أو كأداة تحذير للمشاكل التي

يتعرض لها الأفراد، إضافة إلى التقليل من حدة هذه المشاكل كما يرفع الضغط الايجابي من مستوى فطنة ونباهة الفرد، كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتسخير الإمكانيات لمواجهته، فيتخلى الفرد عن الكسل والتماطل في اتخاذ القرارات. (سي موسى عبدالرحمان وآخرون، 2001، صفحة 82).

### 2.3 الضغط النفسي السلبي : ويمثل نوع من التوتر والشدة التي تواجه الفرد بحيث يجد

نفسه فاقد السيطرة، مع ظهور تظاهرات عصبية اعاشية هامة. (هارون، الرشيد، صفحة

(12

و لقد تم تصنيف الضغوط النفسية حسب مصدرها إلى فئتين، ضغوط خارجية وضغوط داخلية.

### 3.3 الضغوط الخارجية:

-البيئة المادية : الضجيج الحرارة، الأماكن الضيقة.

-التفاعل الاجتماعي : الخشونة في التعامل العدوانية من جانب الآخرين.

-التنظيمية : القواعد والأنظمة، الروتين الأدائي، المواعيد الأخيرة، آخر المواعيد لانجاز

عمل ما.

- أحداث الحياة الرئيسية :موت شخص قريب-فقدان عمل-الترقية...

- المشاحنات اليومية :العطل الميكانيكي لآلة مستعملة، سيارة ، ضياع مفاتيح...

### 4.3 الضغوط الداخلية:

-خيارات نمط الحياة : جدول أعمال مثقل.

-الحديث الذاتي السلبي : التفكير المتشائم والتحليل المفرط.

-التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطرق شخصية، والتفكير في الحلول على كل شيء

أو لاشيء والمبالغة والتصلب في الرأي. (الشيخاني سمير، 2003، صفحة 12)

### 4 - الآثار المترتبة عن الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة باختلالات عديدة سواء على المستوى

النفسي، العقلي، الاجتماعي أو المهني، فللضغط النفسي تأثيرات عديدة أهمها

#### 1.4 الآثار النفسية : تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية و انهيارها، إذ يتميز

الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال، الشعور بالقلق الدائم، عدم الراحة المصحوب بالخوف

الشديد، الإحساس بعدم الثقة في النفس، الاكتئاب، نقص التحكم في الوضعيات الشخصية

وصراعات متصلة بعدة ادوار.

#### 2.4 الآثار العقلية : تتمثل في انخفاض الفعالية وقد رات الفرد العقلية من انتباه، تفكير،

إبداع.... الخ. كما يصعب على الفرد تنسيق وأداء نشاطاته العقلية، وتقل تبعاً لذلك

عناصر النقد والموضوعية، وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية.

**3.4 الآثار الاجتماعية :** تتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية، مما يجعله يرفض مشاركة الغير لأفكاره ونشاطاته، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

**4.4 الآثار المهنية :** تتلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط الذي يعبر عن الاستنزاف البدني الانفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات.... الخ. (مصطفى أحمد، 2002، صفحة 12)

**الآثار السيكوسوماتية :** يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط.

#### **5.4. الآثار السلبية المترتبة على ضغوط العمل:**

يترتب على التعرض الطويل لضغوط العمل الزائدة آثار سلبية متعددة، سواء كانت هذه الآثار تتعلق بالناحية الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو الإنتاجية ، كما أن مصادر ضغوط العمل تعد كمنبهات للعديد من الاتجاهات السالبة والنتائج السلوكية للموظف، مثل عدم الرضا عن العمل والتوتر والقلق والأداء المنخفض والميل إلى ترك العمل ، بالإضافة إلى ذلك فالمشكلات المرتبطة بالضغط بين العمال تساهم في النتائج التنظيمية لعدم التكيف المهني مثل كثرة الغياب وترك العمل ونقص الإنتاجية وانخفاض الروح المعنوية .

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة العامة إلى أن الشعور بضغوط عمل متزايدة يؤدي إلى الشكاوي والأعراض المرضية، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب واضطرابات النوم والاضطرابات الحركية والعضلية بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الغياب عن العمل والتأثيرات السلبية على حياة الفرد العائلية والاجتماعية خارج بيئة العمل.

وفيما يخص العاملين في إطار التعليم معلمين وأساتذة الضغوط النفسية التي يسببها العمل على المعلمين تمتد لتشمل الأعراض الجسمية مثل الأرق، القرحة المعدية، أمراض الأوعية الدموية، الصداع، نوبات الاكتئاب، القلق العام، انخفاض تقدير الذات، و الأعراض السلوكية التي تشمل الغيابات، انخفاض الأداء، وضعف العلاقة بالزملاء ومن هنا يتضح لنا وجود تأثير كبير للضغوط النفسية التي تسببها مهنة التدريس على حياة المدرس ومن ثم على مدى توافقه ومعدل إنتاجه ونوعية أداءه و مردوديته ككل.

##### 5- الأستاذ والضغوط النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق، هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها، وتعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للاتزان النفسي للإنسان أو أنه

يضرّ بصحته النفسية، وان الفرد عندما يزاول مهنة أو عملا، فان الفرصة تتاح له لاستغلال كل قد راته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من آثار، وبلا شك فان الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، ولا شك أن الاستقرار النفسي ومدى ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاجية. وهكذا نستطيع أن نتصور بان نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على

ما يواجهه ويعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي والضييق والقلق وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته و امكانياته)

هذا ما قد يعيشه أستاذ التعليم الثانوي في حالة تعرضه لضغوطات نفسية ناتجة عن شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه من تعليم وتدرّيس وتحضير الدروس من جهة، ومن التغيرات في البرامج الد راسية من كثافة المقررات الد راسية و قلة الحجم الساعي والتي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد من جهة أخرى.

وقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العاملين النفسية وتساعدهم على الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:

1- القدرات : والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.

2- الكفاية المهنية : وهي مستوى الأهلية التي يكون العامل قد وصل إليها في ميدان

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

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

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

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

5- ظروف العمل : فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد ولحالته الصحية

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

الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وصحته النفسية والعكس صحيح .

(الداهري، صالح، 2005، صفحة 196)

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

وبالتالي تشكيل الضغط النفسي لديه ومنها:

5. 1 الوضع المادي : المعلم يأتي إلى المدرسة وهو متقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا

يستطيع أن يليها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلًا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط

نفسية.

ساعات العمل : أغلبية المعلمين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر، مع

أربعين تلميذا، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا، بالإضافة إلى

الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات

متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير

الدروس.

5. 2. اكتظاظ الأقسام : هذا الجو يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم ،ويؤثر على تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعلم ويؤدي إلى الشعور بالملل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي.

تباين مستويات التلاميذ : يجد المعلم في قسمه التلميذ الممتاز والتلميذ الضعيف جدا ،كما يجد أعمارا مختلفة نظرا لطرق الانتقال من قسم إلى آخر ، كما يجد مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، كل هذا يؤثر على فعاليته. (كريم عادل، 2002، صفحة 21)

إضافة إلى هذا نجد أن طبيعة العلاقات التي تربط المعلم بالإدارة والموظفين وتلك القائمة بين الزملاء قد يتولد عنها نوع من الضغط النفسي ، خاصة إذا ما كان ينتابها نوع من التوتر.

### خلاصة:

من خلال ما سبق نجد أن للتعليم الثانوي مكانة خاصة وبالغة الأهمية نظرا لمحتواه وتعدد اختصاصاته وتفرعاته، فرغم الإصلاحات التي آل إليها القطاع إلا أن هدفه واحد وهو

ضمان تكوين المتعلمين أحسن تكوين، وتوفير لهم كل الظروف والشروط والوسائل لتحقيق ذلك.

وللتربية البدنية والرياضية دور كبير في تحقيق أغراضها وأهدافها لصلتها وعلاقتها بكل المواد الأخرى، وكذا للدور الذي تلعبه في تحقيق التوازن وتنمية السلوك السوي للمتعلم.

كما الهدف من اي عملية تربوية هو إحداث التغيير في اتجاهات الأفراد و سلوكياتهم وفق أهداف معينة و واضحة، تتطابق مع قيم و رغبات المجتمع و طموحات، ضمن إطار حضارة و مشروع مجتمع واضح المعاليم و العناصر انطلاقا من تاريخ المجتمع. مع التأكيد أن الغايات التربوية التي يمكن ان تعمل عملها في ساحة تعليم التاريخ كبيرة، لان المعلومات التاريخية تمتاز عن غيرها بالتأثيرات العميقة التي تحدثها في الشعور القومي الوطني، و هي وسائل تسمح للفرد و للمجتمع بمواكبة التطورات و التغييرات الحاصلة في المحيط ، و من التعايش مع الاختلافات و التنوع الثقافي للمجتمع ، بحيث يعيش الفرد متصلا بماضيه و مؤثرا في حاضره و متمتعا بحس مدني يجعله مخططا لمستقبله ضمن إطاره الثقافي و السياسي و الاجتماعي الذي يضمن له خصوصياته و شخصيته و هويته في عالم التأثيرات و الصراعات ، باعتباره مواطنا جزائريا واعيا و مسؤولا و هو المجال الأمثل للاستفادة من التاريخ.

## الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## تمهيد

من خلال المشكلة المطروحة في الدراسة و التي تتمثل في معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للوصول إلى حل هذه المشكلة و لتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة لا بد من توضيح منهج الدراسة و إجراءاتها الميدانية.

## 1. منهج البحث:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بمستوى الضغوط لدى الأساتذة الممارسين وغيرالممارسين للنشاط الرياضي الترويحي . حيث اتبعنا في الدراسة المنهج الوصفي المسحي الذي يقوم على دراسة و تحليل و تفسير ظاهرة من خلال تحديد خصائصها و أبعادها و وصف العلاقات الموجودة بينها و ذلك بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل (حامد، حالة، 2003، صفحة 26) و كونه المنهج المناسب للدراسة حيث تحدد طبيعة الموضوع ذلك. إذ يتم في البحوث المسحية مسح عينة تكون تمثيلية لمجتمع الدراسة.

## 2. عينة البحث :

في ظل الدراسة قام الطلاب بتحديد عينة لإجراء هذا البحث و التي قدرت ب 80 أستاذ من بعض ثانويات ولاية غليزان كما ذكرنا في السابق. و كان إختيار هذا المكان للدراسة باعتباري أمثل أحد مفردات البحث و بحكم المعرفة الجيدة للمنطقة سهولة التواصل و التنقل الذي يعد أساس توجيه البحث الميداني بصفة عامة. و قد إخترت العينة بطريقة عشوائية و قد عرفها (عبد المجيد عطية على أنها هي التي تتم فيها تقسيم مجتمع الأصل إلى طبقات بناء على خاصية معينة ثم يشق بطريقة عشوائية هذه المجموعات الأصغر متجانسة عددا محدد من المفردات (عبد المجيد عطية، 1999 ، صفحة 10).

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

النسبة المئوية	العدد	عينة البحث
37.5 %	30	ممارس للنشاط الرياضي الترويحي.
62.5 %	50	غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي.
100 %	80	المجموع

### 3. مجالات البحث:

3. 1 المجال البشري : أجريت الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي و البالغ عددهم 80 أستاذ.

3. 2 المجال المكاني : أجريت الدراسة في بعض ثانويات و لاية غليزان و البالغ عددها أربع ثانويات و هي ثانوية خاين الحبيب، ثانوية الإخوة ظريف، ثانوية سيدي عدة، ثانوية القطار الجديدة الواقعة بدائرة مازونة و هي إحدى دوائر ولاية غليزان.

3. 3 المجال الزمني : هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية و ذلك في موسم 2015 / 2016 و كانت بتاريخ 2016/03/01 - 2016/03/15.

#### 4 - متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاط الرياضي الترويحي.

المتغير التابع : الضغوط النفسية.

4-1- المتغيرات المشوشة للبحث: تتطلب أي دراسة ضبط المتغيرات وهذا بغية

التحكم فيها وعزل باقي المتغيرات الأخرى ،حيث تم ضبطها كمايلي:

- الزمن الذي يتم فيه توزيع الاستمارات حيث تم اختيار الفترة الصباحية كفترة

مناسبة لتوزيع الاستمارات.

- تم صياغة الفقرات بأسلوب واضح غير قابل للتأويل.

- توحيد طريقة شرح الاجابة على الاستمارات.

- تم مسح عدد من الثانويات بطريقة عشوائية و مختلفة لتفادي تأثير نوع البيئة

على نتائج الدراسة.

#### 5- أدوات البحث :

لإجراء هذا البحث قام الطلاب بإعداد جمع البيانات المناسبة في هذه الدراسة و التي

تتماشى مع إشكالاتها و فرضياتها و للإجابة على أسئلتها، تم تصميم استبيان يتكون

من 4 أبعاد و يحتوي على 40 فقرات.

#### 6-وصف الاستبيان :

يتكون هذا المقياس من 40 فقرة و 04 أبعاد موزعة كالاتي:

البعد الأول : الضغوط الذاتية.

البعد الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات.

البعد الثالث: الضغوط العلائقية.

البعد الرابع: الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل.

يقوم الأساتذة بالإجابة على عبارات المقياس على قياس التدرج (دائما -غالبا- أحيانا-نادرا -أبدا ) و ذلك في ضوء تعليمات القائمة.

جدول رقم ( 02 ) يبين العبارات الإيجابية و السلبية حسب أبعاد المقياس:

المجموع	السلبية	أرقام العبارات الإيجابية	الأبعاد
10	-7-6-5-4-3-2 10-9-8	1	الضغوط الذاتية
10	-14-13-12-11 20-19-18-15	17- 16	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة
10	-24 -23-22-21 30-29	28-27-26-25	الضغوط العلائقية
10	-34-33-32-31 -38-37-36-35 40-39	0	الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

## 6-2 طريقة التقييم و مفتاح التصحيح:

تم استخدام البدائل وهي : دائما .غالبا .أحيانا. نادرا . أبدا و هذا من أجل الإجابة على الأسئلة مع إعطاء نقاط ما بين 1 و 5 كما هو موضح في الجدول الموالي :

### جدول رقم ( 03 ) يبين أوزان العبارة الموجبة و السالبة.

الأراء	الموجبة	السالبة
دائما	01	05
غالبا	02	04
احيانا	03	03
نادرا	04	02
ابدا	05	01

## 7- الأسس العلمية لأدوات البحث :

### 7- 1 الصدق:

#### أ - الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لقد قام الطلبة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين محاضرين من معهد التربية البدنية و الرياضية من جامعة مستغانم علما أنه قدم إليهم ملخص من البحث يحتوي مقدمة البحث ، أهداف البحث ، مشكلة البحث ، فرضية البحث و ذلك للإجابة على بعض الأسئلة .

وقد عرضنا بحثنا على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة المرشحين من بينهم:

- الدكتور ميم مختار

- الدكتور عتوتي نور الدين

- الدكتور كمال كحلي.

- الدكتور جبوري بن عمر.

- الدكتور محمد حجار.

- الدكتور بو مسجد عبد القادر.

-الدكتور حرياش ابراهيم.

ب - معامل الصدق :

#### الجدول رقم ( 04 ) يبين معامل الصدق

معامل الصدق	المقياس و أبعاده
0.96	الضغوط الذاتية.
0.88	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات .
0.96	الضغوط العلائقية.
0.94	الضغوطات المتعلقة بالاجر و ساعات العمل.
0.93	المقياس ككل

تم حساب الصدق و أبعاده الأربع بحساب معامل الإرتباط بين الإختبار الأول و الثاني و هذا ما يوضحه الجدول رقم (04) حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0.96، أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0.88 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0.96، أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0.94.

من خلال النتائج نستنتج أن الأداة صادقة لما وضعت لأجله.

الجدول رقم (05): جدول يبين معامل الثبات.

معامل الثبات	المقياس و أبعاده
0.98	الضغوط الذاتية.
0.94	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانيات
0.98	الضغوط العلائقية.
0.99	الضغوطات المتعلقة بالاجر و ساعات العمل.
0.97	المقياس ككل

تم حساب الثبات الكلي للاستبيان. وبأبعاده الأربع بحساب معامل الارتباط بين الإختبار الأول و الثاني و هذا ما يوضحه الجدول رقم ( 05 ) حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0.98، أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0.94 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0.98 ، أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0.99. اما الثبات الكلي للاداة فقد بلغ 0.97. مما يؤكد على ثبات هذا الاستبيان.

و في ضوء ما سبق ذكره يجد الطلاب أن الصدق و الثبات قد تحقق بدرجة مرتفعة في المقياس يمكن أن تطمئن الطلاب لتطبيق المقياس على عينة البحث.

#### 8. الوسائل الاحصائية الإحصائية:

اعتمد الباحثان على الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرضيات حسب المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

- الانحراف المعياري :

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

(عبد الحكيم، علي سلوم جواد، 2004، صفحة 146)

النسبة المئوية للبعد الواحد:  $100 \times \frac{\text{درجات البعد الواحد}}{ن \times \text{عدد الدرجات كل بعد} \times 5}$

النسبة المئوية الكلية:  $\frac{\text{مجموع درجات الأبعاد}}{ن \times 5 \times 5} \times 100$  (2) (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 109)

- تقييم الفئات :

منخفض	←	20	-	10	: من
متوسط	←	30	-	20	: من
مرتفع	←	40	-	30	: من
مرتفع جدا	←	50	-	40	: من

يتم حساب النسب المئوية بوضع تكرارات العلامة المحصورة في كل مجال

حيث يتم اختيار كل نسبة.

9 - صعوبات البحث:

من خلال قيام الطلاب الباحثون بدراسة الميدانية على بعض ثانويات ولاية غليزان، إلا أنه قد صادف بعض الصعوبات و المشاكل التي عرقلت دراسته نذكر منها:

- عدم استرجاع جميع الإستمارات الموزعة على الأساتذة.
- قلة الدراسات الخاصة بالمجتمع المحلي مجتمع الدراسة.

### خلاصة:

لكل دراسة علمية منهجية و إجراءات ميدانية تقوم عليها الدراسة الميدانية، و لهذا عمد الباحث إلى وضع خطة لتحديد الأهداف و الغايات من خلال وضع منهج مناسب لطبيعة الدراسة و الذي بدوره تخدم مشكلة و أهداف البحث كما تتم تحديد عينة البحث و الأدوات المستعملة لجمع البيانات كما تطرق إلى الصعوبات و العراقيل التي واجهته أثناء القيام بالدراسة.

**1 - تمهيد :**

سنحاول في هذا الفصل التعرض إلى محاور الاستمارة بالتفصيل من خلال تحليل كل من الضغوط النفسية حسب مصدرها الأصلي، الضغوط الذاتية ، الضغوط الخاصة بالمهنة و الامكانيات ، و الضغوط العلائقية، و الضغوط المرتبطة بالأجر و أوقات العمل.

عرض و تحليل نتائج.

2 - عرض و مناقشة النتائج:

2-1 - عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول:

الجدول رقم 06 : جدول يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والنسب المئوية للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

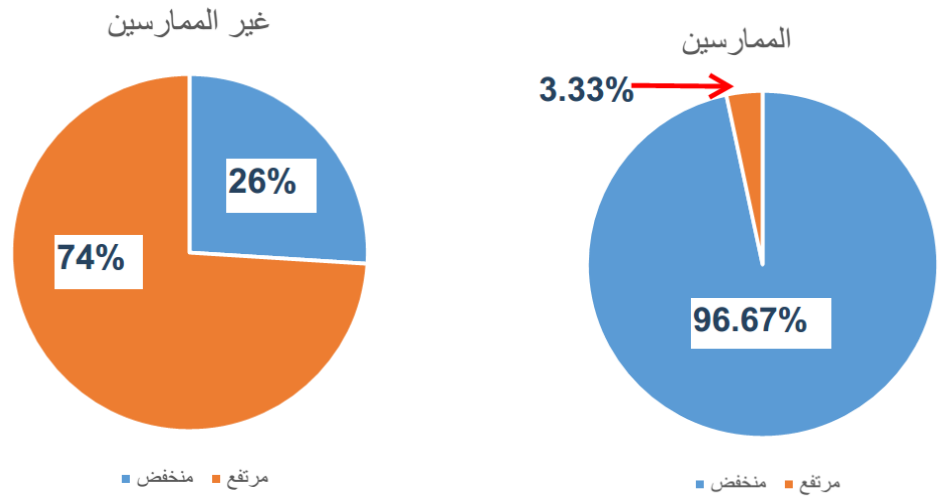
المقاييس	محور 4	محور 3	محور 2	محور 1	المحاور المقاييس الاحصائية	
18.36	19.70	18.00	17.93	17.83	المتوسط الحسابي	
4.82	5.386	4.795	4.471	4.676	الانحراف المعياري	
0.43	0.67	0.73	0.14	0.21	معامل الالتواء	
6.67	13.33	6.67	3.33	3.33	مرتفع	النسبة
93.33	86.67	93.33	96.67	96.67	منخفض	المئوية %
31.86	33.04	32.24	31.16	31.00	المتوسط الحسابي	
5.50	4.715	5.270	6.027	6.016	الانحراف المعياري	
-1.22	-1.42	-1.61	-0.98	-0.88	معامل الالتواء	
81.50	86	86	80	74	مرتفع	النسبة
18.50	14	14	20	26	منخفض	المئوية %

## عرض و تحليل نتائج.

### أ - الضغوط الذاتية:

من خلال الجدول رقم(06) يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 17.83، بانحراف معياري قدره 4.67. عند الاساتذة الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية .و بمعامل التواء قدر ب 0.21 و الذي يدل على تجانس العينة، كما بلغت نسبة الضغط 3.33% مرتفع و 96.67% منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة .أما غير ممارسين، فقدر بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذ البعد ب 31.00 بانحراف معياري 6.01 و معامل التواء قيمته -0.88 ، و بنسبة قدرت ب 26 % منخفض و 74 % مرتفع ، و هي تدل على ان الأساتذة غير الممارسين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ،وهذا راجع الى الدور الذي تلعبه الانشطة الترويحية في التقليل م الضغوط النفسية.

**الشكل البياني رقم 01:** يبين نسبة الضغوط الذاتية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال **الشكل البياني** نستنتج أن نسبة 3.33% مرتفع و 96.67% منخفض للممارسين والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية منخفضة. اما غير الممارسين فبلغت 74%

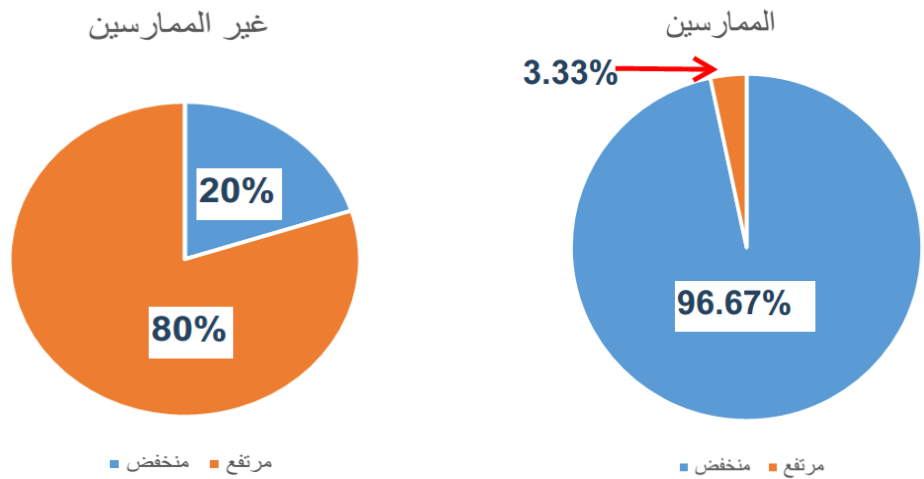
## عرض و تحليل نتائج.

مرتفع و 26 % منخفض والتي تشير الى وجود ضغوط نفسية مرتفعة .وعليه نستنتج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية الذاتية.

### ب - الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانات:

من خلال الجدول رقم(06) يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 17.93، بانحراف معياري قدره 4.47 عند الاساتذة الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية .و بمعامل التواء قدر ب 0.14 و الذي يدل على تجانس العينة، كما بلغت نسبة الضغط 3.33% مرتفع و 96.67 % منخفض وهذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة .أما غير ممارسين، فقد بلغ المتوسط الحسابي الخاص بهذ البعد ب 31.16 بانحراف معياري 6.02 و درجة التواء قيمتها -0.98 ، و بنسبة قدرت ب 80% مرتفع و 20 % منخفض ، و هي تدل على ان الاساتذة غير الممارسين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة .

الشكل البياني رقم 02: تمثل نسبة الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانات.



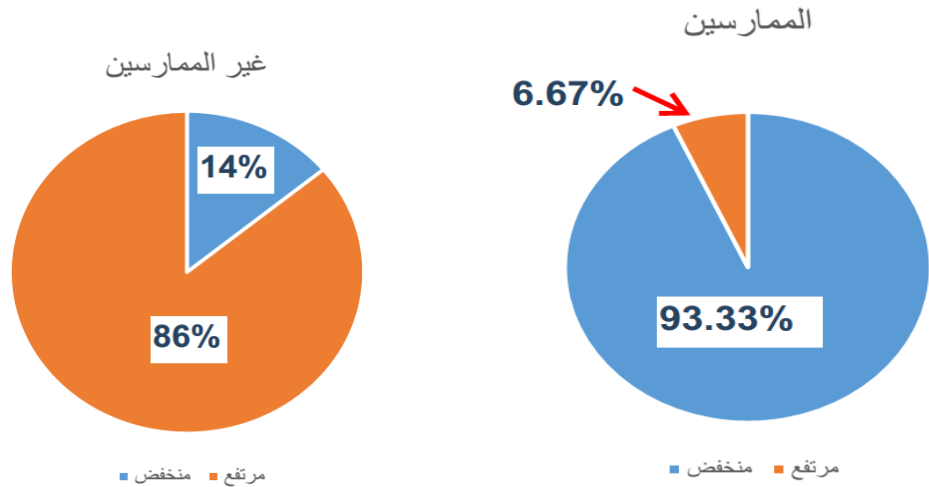
نستنتج من خلال الشكل البياني رقم (02) أن النشاط الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من الضغوط النفسية المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانات.

## عرض و تحليل نتائج.

### ج- الضغوط العلائقية:

من خلال الجدول رقم(06) يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 18.00، بانحراف معياري قدره 4.79 عند الاساتذة الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية .و بمعامل التواء قدر ب 0.73 و الذي يدل على تجانس العينة، كما بلغت نسبة الضغط 6.67 % مرتفع و 93.33 % منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة .أما غير الممارسين، فقد بلغ المتوسط الحسابي ب 32.24 بانحراف معياري 5.27 و معامل التواء قيمته -1.61 ، و بنسبة قدرت ب 86 % مرتفع و 14% منخفض ، و هي تدل على أن الأساتذة غير الممارسين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ،وهذا راجع إلى صعوبة التعامل وصنع علاقات جيدة خاصة مع الإدارة و التلاميذ.

**الشكل البياني رقم 03:** يبين مستوى الضغوط العلائقية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.



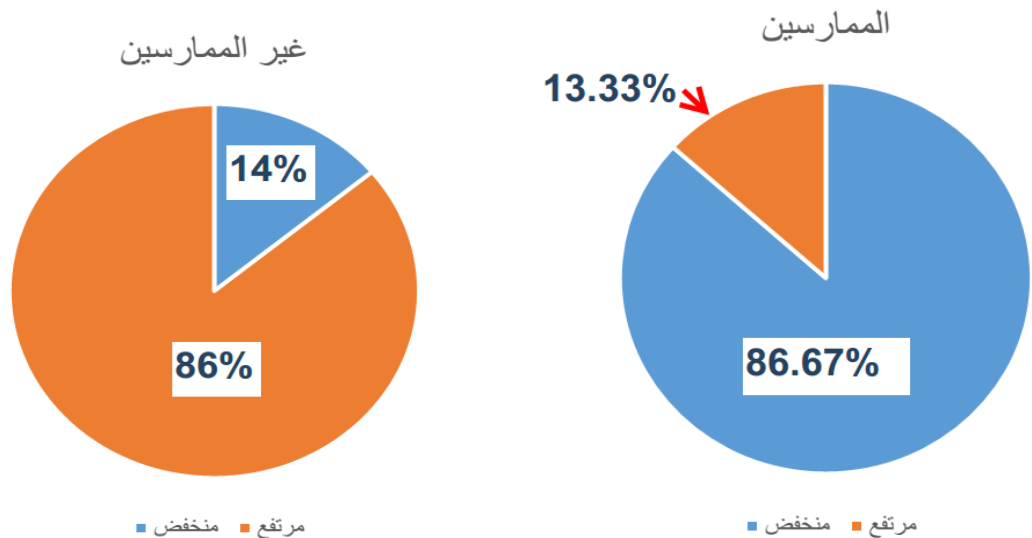
من خلال الشكل البياني رقم (03) نستنتج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال و ايجابي في التخفيف من الضغوط النفسية العلائقية.

## عرض و تحليل نتائج.

### د- الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل:

من خلال الجدول رقم (06) يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي بلغ 19.70، بانحراف معياري قدره 5.38 عند الاساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية. و بمعامل التواء قدر بـ 0.67 و الذي يدل على تجانس العينة، كما بلغت نسبة الضغط 13.33% مرتفع و 86,67 % منخفض و هذا يدل على أن للأساتذة الممارسين ضغوط نفسية منخفضة. أما غير ممارسين، فقدر بلغ المتوسط الحسابي بـ 33.04 بانحراف معياري 4.71 و معامل إلتواء قيمته -1.42 ، و بنسبة قدرت بـ 86 % مرتفع و 14 % منخفض ، و هي تدل على ان الأساتذة غير الممارسين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ،وهذا راجع الى الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية.

**الشكل البياني رقم 04:** تمثل مستوى الضغط المتعلق بالأجر و أوقات العمل عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



## عرض و تحليل نتائج.

من خلال الشكل البياني رقم 04 يوضح مدى التفاوت في مستوى الضغط المرتبط

بالأجر و أوقات العمل عند الممارسين و غير ممارسين لهذا الأخير، و هذا يدل على وجود

ضغوط نفسية عند هذه الفئات.

### 2- 2 - عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني:

أ- الضغوط الذاتية:

جدول رقم 07 : يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعده الضغوط الذاتية.

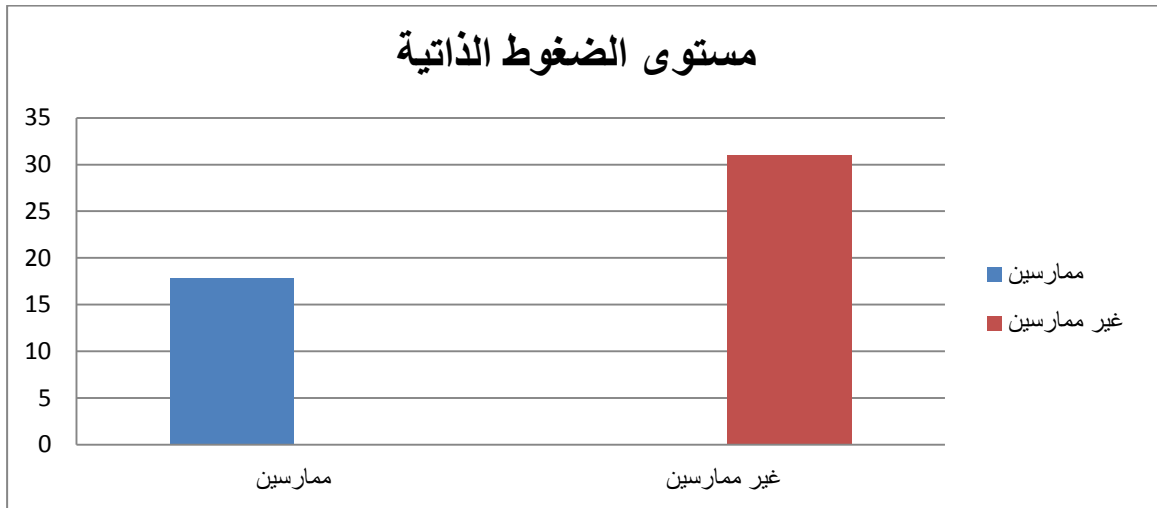
المقاييس	حجم العينة	الضغوط الذاتية		ت* المحسوبية	ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
عينة الممارسين	30	17.83	4.67	10.70	1.990	78	0.05
عينة غير الممارسين	50	31.00	6.01				

## عرض و تحليل نتائج.

الجدول أعلاه يبين قيمة المتوسط الحسابي المتحصل عليها و التي قدرت بـ ( 17.83 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 4.67 )، بالنسبة للممارسين للنشاط الترويحي ، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره ( 31 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 6.01 )، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة ( 10.70 ) عند درجة حرية (2ن- 2) و بقيمة ت جدولية ( 1.990 ) و هي أصغر من المحسوبة .

وعليه نلاحظ أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية الذاتية.

الشكل الشكل البياني رقم 05: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعده الضغوط الذاتية لدى الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال الشكل البياني رقم (05) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، في بعد الضغوط الذاتية.

## عرض و تحليل نتائج.

ب- الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات:

جدول رقم 08: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعء الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الإمكانيات.

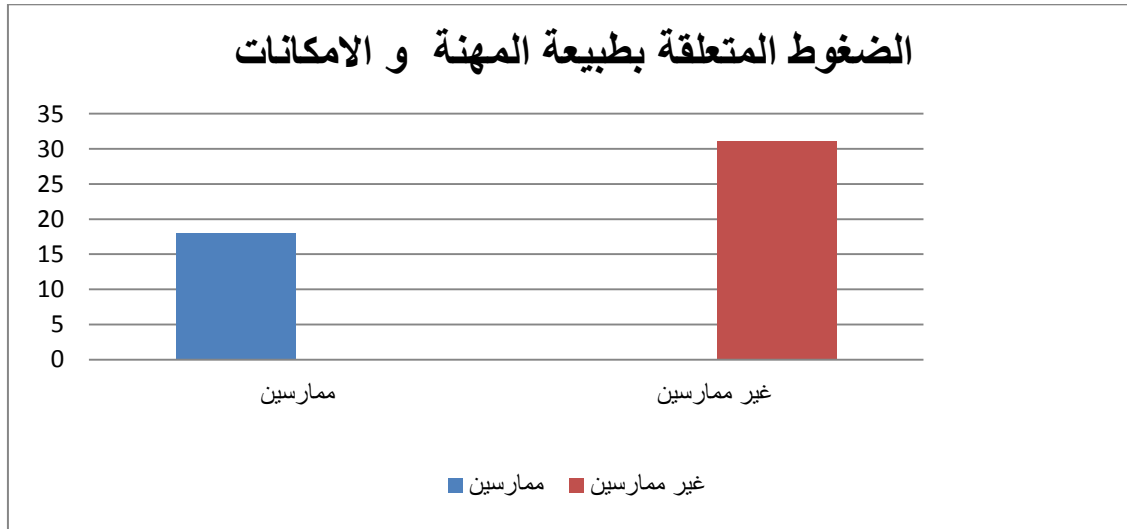
المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط المتعلقة بطبيعة و الإمكانيات		ت* المحسوبية	ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
عينة الممارسين	30	17.93	4.47	10.84	1.990	78	0.05
عينة غير الممارسين	50	31.16	6.02				

من خلال الجدول السابق يتضح أن هناك متوسط حسابي قدره ( 17.93 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 4.47 ) بالنسبة للأساتذة الممارسين، أما بالنسبة للأساتذة غير ممارسين فهناك متوسط حسابي قدره ( 31.16 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 6.02 ) ، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة ( 10.84 ) عند درجة حرية (ن-2 ) و دلالة إحصائية بقيمة ( 1.990 ) و هي أصغر عند مستوى الدلالة (0.05).

## عرض و تحليل نتائج.

و عليه نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

الشكل البياني رقم 06: يوضح يبين دلالة الفروق بين عيني البحث لبعء الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات



خلال الشكل البياني رقم (06) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في بعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات.

عرض و تحليل نتائج.

ج- - الضغوط العلائقية:

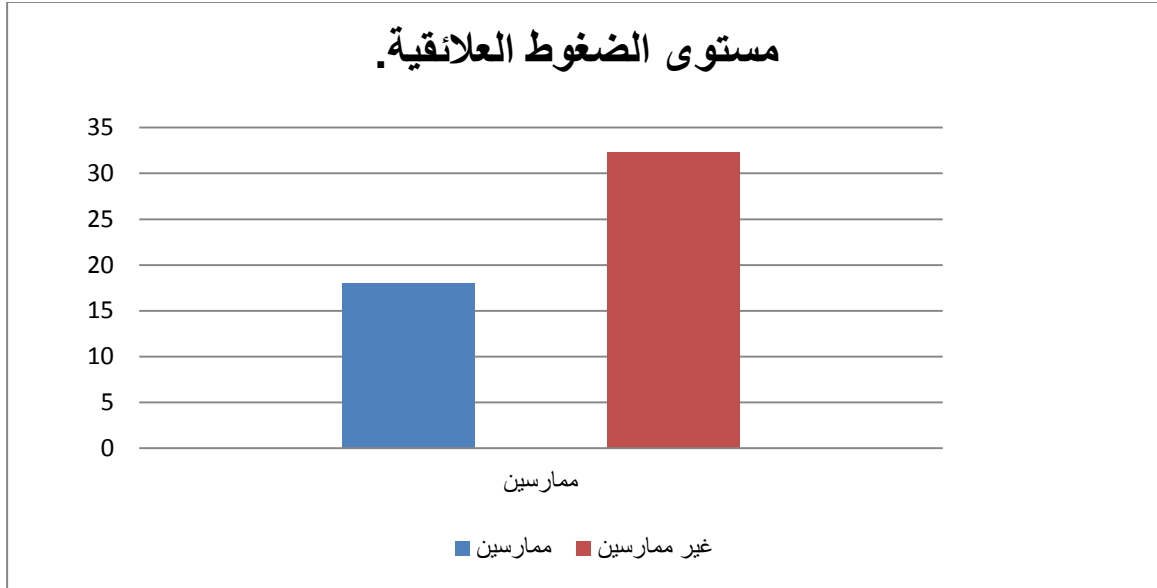
جدول رقم 09: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعء الضغوط العلائقية.

المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط العلائقية		ت* المحسوبة	ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
عينة الممارسين	30	18.00	4.79	12.60	1.990	78	0.05
عينة غير الممارسين	50	32.24	5.27				

من خلال الجدول السابق يتضح أن هناك متوسط حسابي قدره ( 18.00 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 4.79 ) بالنسبة للأساتذة الممارسين، أما بالنسبة للأساتذة غير ممارسين فهناك متوسط حسابي قدره ( 32.24 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 5.27 ) ، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة ( 12.60 ) عند درجة حرية (2ن- 2) و دلالة إحصائية بقيمة ( 1.990 ) و هي أصغر من القيمة المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) و عليه نقول أن النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية في بعد الضغوط العلائقية.

## عرض و تحليل نتائج.

الشكل البياني رقم 07: يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعء الضغوط العلائقية عند الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



خلال الشكل البياني رقم (07) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في بعء الضغوط العلائقية.

## عرض و تحليل نتائج.

د- الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل:

جدول رقم 10: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعء الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل.

المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط وأوقات العمل		المتعلقة بالأجر العمل	ت* المحسوبة	ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع					
عينة الممارسين	30	19.70	5.38		13.94	1.990	78	0.05
	50	33.04	4.71					
عينة غير الممارسين								

من خلال الجدول السابق يتضح أن هناك متوسط حسابي قدره ( 19.70 ) مع انحراف

معياري بقيمة ( 5.38 ) بالنسبة للأساتذة الممارسين، أما بالنسبة للأساتذة غير ممارسين فهناك

متوسط حسابي قدره ( 33.04 ) مع انحراف معياري بقيمة ( 4.71 ) ، بينما اختبار (ت)

للعينتين المستقلتين فهناك قيمة ( 13.94 ) عند درجة حرية (2ن-2) و دلالة إحصائية بقيمة

( 1.990 ) و هي أصغر من القيمة المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05)

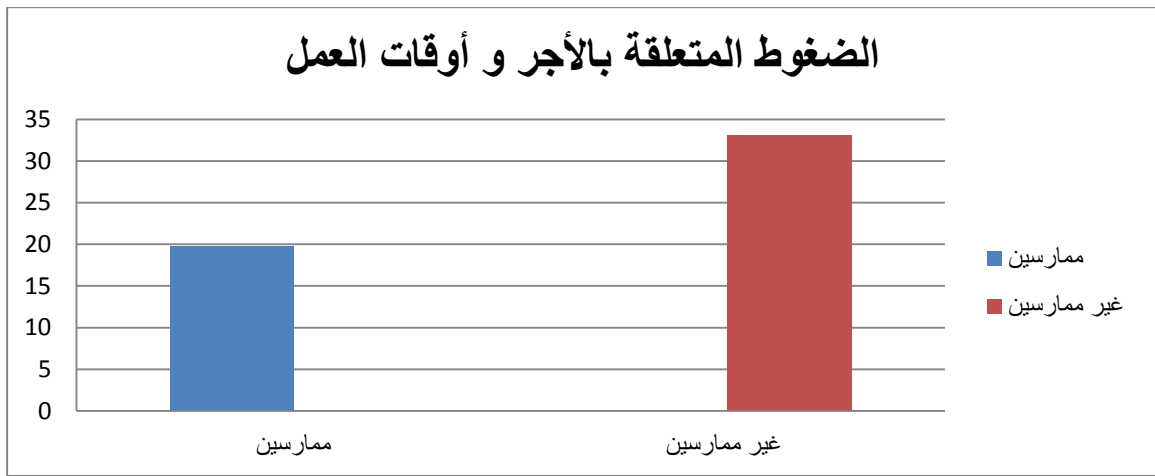
## عرض و تحليل نتائج.

و عليه نقول أن النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في التخفيف من

الضغوط النفسية في بعد الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل.

**الشكل البياني رقم 08:** يبين دلالة الفروق بين عينتي البحث لبعء الضغوط المتعلقة

بالأجر و أوقات العمل بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.



من خلال الشكل البياني رقم (08) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى

الضغوط لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في بعد الضغوط المتعلقة بالأجر و

أوقات العمل.

الجدول رقم 11: جدول يوضح دلالة الفروق بين عيني البحث في متغير الضغوط النفسية ككل.

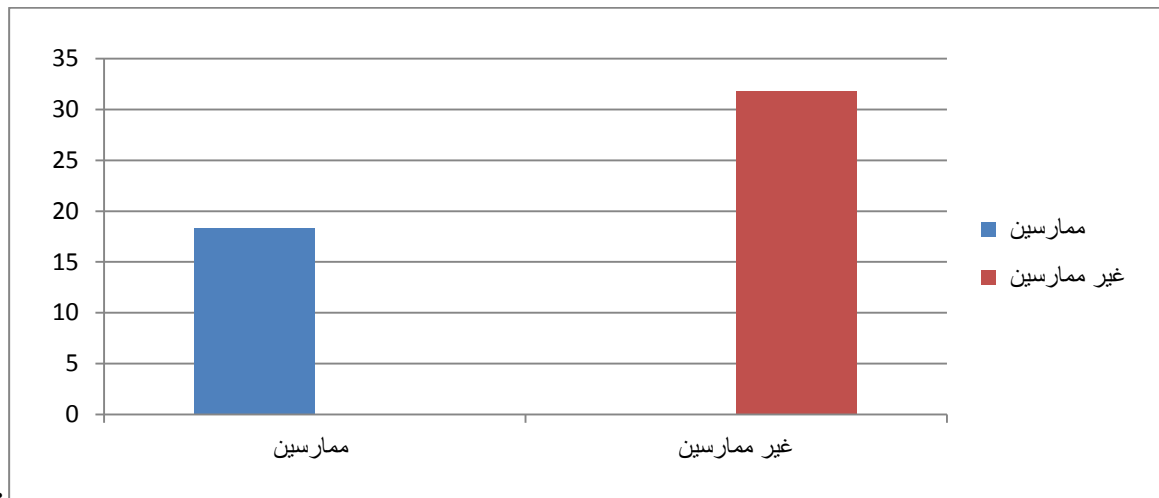
المقاييس العينة	حجم العينة	الضغوط النفسية ككل		ت* المحسوبية	ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
عينة الممارسين	30	18.36	4.82	11.53	1.990	78	0.05
عينة غير الممارسين	50	31.86	5.50				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ(18.36) مع انحراف معياري بقيمة (4.82) بالنسبة للممارسين، أما بالنسبة لغير الممارسين فهناك متوسط حسابي قدره (31.86) مع انحراف معياري بقيمة (5.50) ، بينما اختبار (ت) للعينتين المستقلتين فهناك قيمة (11.53) عند درجة حرية (2-2) و دلالة إحصائية بقيمة (1.990) وهي أكبر من القيمة المعطاة عند مستوى الدلالة (0.05).

## عرض و تحليل نتائج.

و عليه نقول أن النشاط الرياضي الترويحي له دور فعال في التخفيف من الضغوط النفسية في مقياس الضغوط النفسية ككل.

الشكل البياني رقم 09: يوضح دلالة الفروق بين عيني البحث في متغير الضغوط النفسية ككل.



من خلال الشكل البياني رقم (09) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05)، بين الممارسين و غير ممارسين فيما يخص التقليل من مستوى الضغوط

لصالح الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. لمقياس الضغوط النفسية ككل.

### 3- الاستنتاجات:

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج ما يلي:

- يتميز أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغط منخفضة، أما غير الممارسين فيتميزون بضغط مرتفعة.
- يوجد فروق بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في درجة الضغوط النفسية.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالذاتية.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الامكانات.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط العلائقية.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط الناتجة عن الأجر و أوقات العمل.

### 4 - مناقشة الفرضيات :

#### 1- الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بمستوى منخفض من الضغوط النفسية أما غير الممارسين فيتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط.

## عرض و تحليل نتائج.

و يتضح من الجدول رقم 06 أن أساتذة التعليم الثانوي الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بضغط نفسي عالية بنسبة مرتفعة قدرت بـ 81.50 % ومنخفضة بنسبة قدرت بـ 18.50 % ، أما الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية ف لوحظ أن مستوى الضغوط لديهم منخفض بنسبة قدرت بـ 93.33 % و مرتفع بنسبة قدرت بـ 6.67 % ، و هذا راجع إلى ما تحمله مهنة التدريس من متاعب و صعوبات في ظل الظروف الصعبة التي يواجهونها من نقص في الإمكانيات و علاقات مضطربة مع التلاميذ، الطاقم الإداري.....إلخ. و طبيعة المهمة و ما تحتاجه من تكيف خاص للأوضاع، إضافة إل المشكل المادي، و حسب النتائج المحصل عليها فقد لعبت ممارسة النشاط الرياضي الترويحي دورا فعالا و إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الأساتذة ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة التي قام بها ( مها صبري حسن ، 2005) حول علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات و غير ممارسات للنشاط الرياضي."حيث تؤكد كل منهما على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف و التقليل من مستوى الضغوط النفسية، و لها أثر ايجابي على الراحة النفسية.

من خلال ما سبق نستخلص أن الفرضية الأولى قد تحققت.

### 2 - الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين.

يتضح من خلال الجدول رقم 11 أن المتوسط الحسابي عند الممارسين قدر بـ 18.36 بالنسبة للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و قدر بـ 31.86 بالنسبة لغير ممارسين لهذا الأخير، و بلغت قيمة ( ت المحسوبة) 11.53، في حين قدرت قيمة ت الجدولية بـ 1.990، وعليه فإن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المعطاة، و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الممارسين و غير ممارسين، في متغير الضغوط

## عرض و تحليل نتائج.

النفسية حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (انتصار الصمادي، 2015) التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة. كما اتفقت مع دراسة (بشير حسام، 2011)، و هي دراسة تثبت فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية، كون الممارسين للأنشطة الرياضية أقل ضغوطا من الذين لا يمارسون الأنشطة حيث ينعكس ذلك إيجابيا على راحتهم النفسية.

من خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية الثانية نستخلص أن الفرضية الثانية قد تحققت.

### 5- الاقتراحات او الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج والاستنتاجات التي توصلنا اليها نستخلص مجموعة من الاقتراحات والتي تتمثل فيما يلي:

- إجراء بحوث أخرى تمس أطوار تعليمية أخرى .
- القيام بدورات تكوينية للتحسيس بدور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط.
- القيام باقتراح برامج لممارسة الترويح الرياضي.

### خلاصة عامة:

يتعرض الأفراد بصفة عامة و الأساتذة بصفة خاصة إلى أحداث و مواقف تسبب لهم الضغط النفسي، حيث تظهر أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من حدة الضغط النفسي و هذا ما أكدته الدراسة، حيث أن الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي استفادوا من هذا الأخير للتقليل من الضغط النفسي في مقابل الفئة الأخرى التي لا تمارس هذا النشاط.

و من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإجراء هذه الدراسة و طرح التساؤل الآتي: ما هو دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟.

و للإجابة عن هذا التساؤل افترض أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، و لتحقيق أهداف البحث تم تتبع المنهج الوصفي التحليلي لملائمته مع موضوع الدراسة، حيث بلغت عينة البحث 80 أستاذ من ولاية غليزان حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية، كما تمت المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من المقاييس، و أهم ما توصل إليه الباحث من نتائج كالآتي:

## عرض و تحليل نتائج.

---

- الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغط نفسية منخفضة مقارنة بالأساتذة غير ممارسين الذين يتميزون بضغط مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الممارسين و غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، حيث كلما اعتمد الأساتذة الترويح النفسي انخفض مستوى الضغط النفسي و العكس بالنسبة غير ممارسين.
- و منه نستنتج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التخفيف من حدة الضغوطات النفسية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية  
قسم الرياضة والصحة

إستمارة إستبائية

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة لإتمام عملنا في إطار نيل شهادة الماستر في تخصص رياضة وصحة تحت عنوان " دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي " .

ونرجو من سيادتكم المحترمة أن تقوموا بتحكيم هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة ( X ) في الخانة المناسبة للعبارة . . . . . وشكرا مقدما على المساعدة مع فائق الاحترام والتقدير .

تحت إشراف الأستاذ :

- بوعزيز محمد -

الطلبة :

- طالببي عبد القادر
- عبد الهادي مراد

البيانات الشخصية

- ذكر الجنس :  أنثى  
 متزوج الحالة الاجتماعية :  أعزب  
 السن : ..... سنة - الخبرة المهنية : ..... سنة  
 هل تمارس أي نشاط رياضي ترويحي :  نعم ,  لا ما هو .....

استبانة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر أن لدي من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل جيد					
02	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي					
03	أشعر بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به					
04	أحس بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة					
05	كثيرا ما أشعر أن عملي متداخل مع حياتي العائلية					
06	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي					
07	يزعجني تدني ثقتي بنفسي					
08	يضايقتني شعوري بالقلق غير المبرر					
09	أضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي					
10	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع نفسي					
11	أرى مهنة التدريس متعبة					
12	أشعر بثقل المسؤولية المهنية					
13	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني جهود إضافية					
14	تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة					
15	نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق و التوتر					
16	أشعر أن مهنة التدريس تسبب الإجهاد و التوتر					
17	أشعر أن عملي له أهمية كبيرة مقارنة مع أمور حياتي الأخرى					
18	أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم					
19	أضايق لنقص فرص الترقية في مهنتي					
20	أشعر أن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا					

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
21	لا أجد أذانا صاغية لإقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل					
22	أتضايق من قلة تعامل زملائي معي					
23	يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني					
24	أتضايق من رفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية					
25	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية و مثالية					
26	أحس بأنني و زملائي في العمل نفهم بعضنا البعض					
27	أشعر أن زملائي يلقون إلي جانبي					
28	أشعر بأن إمكانية الحوار مع المدير متاحة					
29	تفلقني طريقة تقييم المفتش لعملي					
30	أشعر أن المدير تسلطي و إنفرادي في إتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين					
31	يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص					
32	تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي المادية					
33	برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفني الخاصة					
34	أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي					
45	أشعر أن راتبتي قليل مقارنة بمجهوداتي المبذولة في العمل					
36	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا					
37	أشعر أن وقت الراحة غير كافي مقارنة بوقت العمل					
38	نقص الراتب يزيد من شعوري بالإحباط					
39	أشعر أن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة					
40	التوقيت الأسبوعي يسبب لي الإجهاد و التوتر					



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 17.07.2016

الرقم: 099/ت ر / 02 / 2016

إلى السيد (ة): مدير ثانوية خاين الحبيب

ولاية غليزان

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- طالبني عبد القادر .

- عبد الهادي مراد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

قسم التدريب الرياضي  
مستغانم  
د. د. كوتشوك سيد

موافقة مدير الثانوية

مدير الثانوية  
خاين الحبيب

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم-

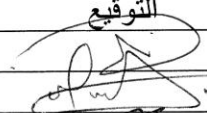
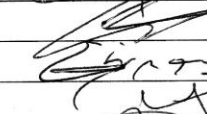
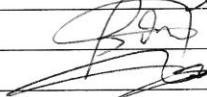
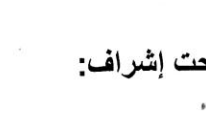



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض تحكيمها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ماستر في الرياضة والصحة.

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

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	دكتوراه	عبد المولى بن بوعزاز
	دكتوراه	صديقه بنت بشار
	دكتوراه	محمد بن الهادي
	أستاذ	مسعود بن عبد الله
	دكتوراه	محمد حجاز
	أستاذ دكتور	بو مسعود بن القادر
	دكتوراه	حمزة بن عبد الحميد

تحت إشراف:

أ/ بوعزيز محمد

من إعداد الطلبة:

- طالبي عبد القادر
- عبد الهادي مراد

السنة الجامعية : 2015/2014



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 1.7. فيفري. 2016.

الرقم: 049/ت ر / 02 / 2016

إلى السيد (ة): مدير ثانوية القطار الجديدة

ولاية غليزان

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ،  
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- طائبي عبد القادر .
- عبد الهادي مراد .

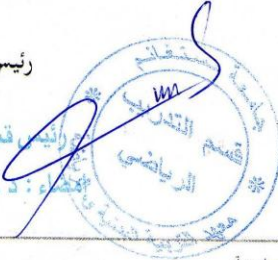
المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
الأستاذ : د. كوتشوك سيد



موافقة مدير الثانوية



المدير  
عيسى بوزراع

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية  
ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 33/36/35 45 10 (0) 213 + الفاكس: 28 30 10 213 +

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 17.07.2016

الرقم: 54/ت/ر / 02 / 2016

إلى السيد (ة): مدير ثانوية سيدي عدة

ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- طالبني عبد القادر .
- عبد الهادي مراد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



موافقة مدير الثانوية  
بدرام الطيب



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 17 فيفري 2016

الرقم: 049/ت ر / 02 / 2016

إلى السيد (ة): مدير ثانوية الإخوة ظريف

ولاية غليزان

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- طالبي عبد القادر .

- عبد الهادي مراد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



موافق من

مدير التربية  
مصادق  
و التفقيس

موافقة مدير الثانوية



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 33/36/35 10 45 (0) 213 + الفاكس: 28 10 30 45 213 +

البريد الإلكتروني: [eps@univ-mosta.dz](mailto:eps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)



## جدول ت

درجة الحرية	مستوى الدلالة							
	0.1	0.05	0.01	0.005	0.001	0.0005	0.0001	0.00001
طرف واحد	0.1	0.05	0.01	0.005	0.001	0.0005	0.0001	0.00001
طرفين	0.2	0.1	0.05	0.01	0.005	0.001	0.0005	0.0001
2	1.89	2.92	4.30	9.92	14.09	31.60	44.70	100.14
3	1.64	2.35	3.18	5.84	7.45	12.92	16.33	28.01
4	1.53	2.13	2.78	4.60	5.60	8.61	10.31	15.53
5	1.48	2.02	2.57	4.03	4.77	6.87	7.98	11.18
6	1.44	1.94	2.45	3.71	4.32	5.96	6.79	9.08
7	1.41	1.89	2.36	3.50	4.03	5.41	6.08	7.89
8	1.40	1.86	2.31	3.36	3.83	5.04	5.62	7.12
9	1.38	1.83	2.26	3.25	3.69	4.78	5.29	6.59
10	1.37	1.81	2.23	3.17	3.58	4.59	5.05	6.21
11	1.36	1.80	2.20	3.11	3.50	4.44	4.86	5.92
12	1.36	1.78	2.18	3.05	3.43	4.32	4.72	5.70
13	1.35	1.77	2.16	3.01	3.37	4.22	4.60	5.51
14	1.35	1.76	2.14	2.98	3.33	4.14	4.50	5.36
15	1.34	1.75	2.13	2.95	3.29	4.07	4.42	5.24
16	1.34	1.75	2.12	2.92	3.25	4.01	4.35	5.13
17	1.33	1.74	2.11	2.90	3.22	3.97	4.29	5.04
18	1.33	1.73	2.10	2.88	3.20	3.92	4.23	4.97
19	1.33	1.73	2.09	2.86	3.17	3.88	4.19	4.90
20	1.33	1.72	2.09	2.85	3.15	3.85	4.15	4.84
21	1.32	1.72	2.08	2.83	3.14	3.82	4.11	4.78
22	1.32	1.72	2.07	2.82	3.12	3.79	4.08	4.74
23	1.32	1.71	2.07	2.81	3.10	3.77	4.05	4.69
24	1.32	1.71	2.06	2.80	3.09	3.75	4.02	4.65
25	1.32	1.71	2.06	2.79	3.08	3.73	4.00	4.62
26	1.31	1.71	2.06	2.78	3.07	3.71	3.97	4.59
27	1.31	1.70	2.05	2.77	3.06	3.69	3.95	4.56
28	1.31	1.70	2.05	2.76	3.05	3.67	3.93	4.53
29	1.31	1.70	2.05	2.76	3.04	3.66	3.92	4.51

30	1.31	1.70	2.04	2.75	3.03	3.65	3.90	4.48
35	1.31	1.69	2.03	2.72	3.00	3.59	3.84	4.39
40	1.30	1.68	2.02	2.70	2.97	3.55	3.79	4.32
45	1.30	1.68	2.01	2.69	2.95	3.52	3.75	4.27
50	1.30	1.68	2.01	2.68	2.94	3.50	3.72	4.23
55	1.30	1.67	2.00	2.67	2.92	3.48	3.70	4.20
60	1.30	1.67	2.00	2.66	2.91	3.46	3.68	4.17
65	1.29	1.67	2.00	2.65	2.91	3.45	3.66	4.15
70	1.29	1.67	1.99	2.65	2.90	3.43	3.65	4.13
75	1.29	1.67	1.99	2.64	2.89	3.42	3.64	4.11
80	1.29	1.66	1.99	2.64	2.89	3.42	3.63	4.10
85	1.29	1.66	1.99	2.63	2.88	3.41	3.62	4.08
90	1.29	1.66	1.99	2.63	2.88	3.40	3.61	4.07
95	1.29	1.66	1.99	2.63	2.87	3.40	3.60	4.06
100	1.29	1.66	1.98	2.63	2.87	3.39	3.60	4.05
200	1.29	1.65	1.97	2.60	2.84	3.34	3.54	3.97
500	1.28	1.65	1.96	2.59	2.82	3.31	3.50	3.92
1000	1.28	1.65	1.96	2.58	2.81	3.30	3.49	3.91
$\infty$	1.28	1.64	1.96	2.58	2.81	3.29	3.48	3.89



مع خالص تحياتى

# قائمة المراجع

- 1- ابن القيم الجوزية. (1985). *الطب النبوي*. دار العلوم الحديثة بيروت لبنان الطبعة الثانية
- 2- إحسان محمد حسن. (2005). *علم الإجتماع الرياضي*. دار وائل للنشر ط 2 العراق
- 3- أحمد بوسكرة. (2006). *مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي*. دار الخلدونية الجزائر .
- 4- أحمد، لوغين. (1994). *التعليم الثانوي في الجزائر و مبررات إصلاحه*. رسالة ماجستير.
- 5- الخولي، أمين أنور. (1996). *الرياضة و المجتمع*. سلسلة المعرفة الكويت.
- 6- الخولي، أمين أنور. (1996). *الرياضة و المجتمع*. سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للأدب و الفنون.
- 7- الخولي، كمال درويش أمين. (1990). *أصول الترويح و أوقات الفراغ*. دار الفكر العربي ط 2 القاهرة.
- 8- الداھري، صالح. (2005). *الضغوطات النفسية*. مصر: دار القومية.
- 9- الطوخي عبد الفتاح السيد. *التربية الرياضية عند الإغريق*. جامعة الموصل، العراق، 1992
- 10- العربي بدر الدين. (1963). *المراح في المراح*. مكتبة الثقافة الدينية القاهرة.
- 11- العلوان، عباس عبد. (1994). *التعليم الثانوي تجارب علمية و عملية*. المؤسسات الجامعية للنشر.
- 12- القذافي، محمد الفالوفي رمضان. (1997). *التعليم الثانوي في البلاد العربية*. المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ط2.
- 13- اللجنة الوطنية لإصلاح منظومة التربية و التكوين و التعليم. (1998).
- 14- المركز الوطني للوثائق التربوية. *الكتاب السنوي 2000*.
- 15- الميثاق الوطني. (1986). *الجريدة الرسمية العدد 07*.

- 16- بن قناب. (1998)،. *تدريس متربص التربية البدنية و الرياضية . رسالة ماجستير كلية العلوم الإنسانية جامعة الجزائر .*
- 17- تهاني عبد السلام محمد. (2007). *الترويح و التربية التروحية . دار الفكر العربي القاهرة.*
- 18-تهاني عبدالسلام. (1993). *أسس الترويح و التربية التروحية.* دار المعارف الإسكندرية.
- 19- حزام رضا القزويني. (1978). *التربية التروحية.* دار العربية للطباعة بغداد.
- 20- سي موسى عبدالرحمان وآخرون. (2001).
- 21- طيب نايت سليمان. (2004). *المقاربة بالكفاءات مفاهيم بيداغوجية جديدة في التعليم . دار الأمل تيزي وزو .*
- 22- عبد العزيز عمير. (2005). *مقارنة التدريس باللقاءات . دار النشر شالة الأبيار*
- 23- كريم عادل. (2002). *المستويات الاجتماعية.* مصر: دار القومية.
- 24- محمد الغالوفي رمضان القذافي. (1997). *التعليم الثانوي في البلاد العربية . الإسكندرية.*
- 25- محمد صالح الحثروني. *مدخل إلى التدريس بالكفاءات . دار الهدى عين مليلة الجزائر*
- 26- محمد عاطف غيث. (2006). *قاموس علم الاجتماع.* دار المعرفة الجامعية الازارطة الاسكندرية .
- 27- محمد عاطق غيث. (2006). *قاموسي علم الاجتماع . دار المعرفة الجامعية .*
- 28- محمد محمود غيث. (2004). *أسس بناء المناهج التربوية و تصميم الكتاب التعليمي . دار المسيرة للنشر و التوزيع الاردن .*
- 29-مديرية التعليم الثانوي العام و التكنولوجي. (2005، 2006). *الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية .*
- 30- مديرية التعليم الثانوي و التقني. (مارس 2005، 2006)،. *السنة الأولى من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي . الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية .*

- 31- مصطفى أحمد. (2002). *الترويح النفسي*. الاسكندرية: دار المعارف.
- 32- نبيل علي. (2001). *الثقافة العربية و عصر المعلومات* . مجلة عالم المعرفة عدد 265 .
- 33- نبيل كامل أحمد. (1986). *المنهج في التربية الرياضية و الإسعاف* . مكتبة المنار الأردن
- 34- وزارة التربية الوطنية. (2002). *كتاب النظام التربوي الجزائري* . الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية .
- 35- وزارة التربية الوطنية. (2003، 2004). *التحضير التربوي للموسم الدراسي* .
- 36- وزارة التربية الوطنية. (مارس 2006)، *المناهج و الوثائق الموافقة السنة الثانية من التعليم الثانوي العام و التكنولوجي* . مطبعة الديوان الوطني .
- 37- الفتح السيد الطوخي عبد. (1989). *التربية الرياضية عند الإغريق*.
- 38- زرهوني، طاهر. (1993، ) . *التعليم في الجزائر قبل الإستقلال* . مرقم للنشر .
- 39- كمال درويش. (1990) *أصول الترويح وأوقات الفراغ، ط2* دار الفكر العربي القاهرة.
- 40- محمد الطاهر و علي. (ماي 2006). *التقويم في المقاربة بالكفاءات* . دار السعادة .
- 41- محمد الغالوفي رمضان القذافي. (1997). *علم الاجتماع*.
- 42- محمد عساكر. (1993). *ضغوطات الحياة*. لبنان -بيروت: دار العلوم الحديثة.

## المراجع باللغة الاجنبية

1. p 07 .(*selcetionfrimspiess works* . Milwaukee Freindker) publishing.
2. D V Glass،1990) .P120 .(*Populaion fertility and population policy* .London.
3. Jahn FL،1828) .p 151 .(*Treatis on gymnastics trans.*
4. Rousseau.J Emile،1911) .p 82 .(*on education transb foxley* .J M dont and sons London.
5. Tachammer VON، 1933) .p 535 .(*Physical education as part of citizenship trainin* .trans Des.
6. Van Dolen) .p 35 .(*a word history of physical education* . penetrice hall inc engloworld.