



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني الرياضي الترويحي

تحت عنوان:

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية

دراسة وصفية مسحية اجريت على أساتذة التربية البدنية و الرياضية بولاية سعيدة

إشراف الأستاذ:

د/ بلوفة بوجمعة

إعداد الطالب

• مغربي مصطفى

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر والعرفان

الحمد لله حمدا كثي ار طيبا مباركا فيه لتوفيقه لنا و تسخيره لأشخاص ساهموا من قريب و من بعيد في إنجاز هذا البحث.

نود أن نعرب عن إمتنانا وشكرنا الجزيل أولا للأستاذ بلوفة بوجمعة الذي أشرف على هذا البحث.

نتمنى لك المزيد من النجاحات في مشوارك العملي والعلمي.

شكر خاص نقدمه مسبقا للجنة التي ستقيم وتناقش هذا البحث. ملاحظاتكم وآراءكم ستزيدنا إسرار على تجاوز هفواتنا في بحوثنا المستقبلية والى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وبالأخص شكر موصول للأعضاء المحكمين.

ولا يفوتنا شكر حالة الدراسة على تفهمه وتعاونه في إنجاز هذا العمل.

وشكر خاص

إلى كل من وقف إلى جانبنا ودعمنا لإتمام بحثنا هذا.

الطالب

إهداء :

إلى التي لا تطيب اللحظات إلا بذكرك وشكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب

الجنة إلا برويتك

أهدي ثمرة جهدي وما خطته أناملني إلى الرجل الأبرز في حياتي من أحمل اسمه بكل

افتخار والدي الحبيب

إلى من علمتني معنى الحياة وكانت السند المتين لي أُمي حفظها الله إلى توأمي التي

ساندتني وخطت معي خطواتي رغم بعد

إلى من شاركني جهد وتعب السنين أخي كريم وفقه الله إلى إخوتي

الذين أهدتهم لي الحياة

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في هذا العمل المتواضع.

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

المسيرة الدراسية.

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

مغربي مصطفى

ملخص البحث :

عنوان الدراسة :

دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

مستعينا بعينة قدرت ب 40 أستاذ موزعين إلى مجموعتين إحداهما 20 أستاذ ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 20 أستاذ لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا بمقياس الضغوطات المهنية .

و عليه افترض الطالب أنه يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى ضغوطات نفسية منخفض و متوسط أما غير الممارسين يتميزون بمستوى متوسط إلى مرتفع من مستوى الضغوطات المهنية . و الفرضية الثانية توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوطات المهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي. و كانت أهم النتائج يتميز أساتذة التربية البدنية و الرياضة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى ضغوطات مهنية متوسط أما الغير الممارسين يتميزون بدرجة مرتفعة من مستوى الضغوطات المهنية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوطات المهنية أساتذة التربية البدنية و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الغير الممارسين.

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية . اختبار مان وتي (U) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين . اختبار ليفين (Levene) لحساب التجانس . معامل الارتباط بيرسون .

الكلمات المفتاحية :النشاط الترويحي الرياضي ، الضغوطات المهنية ، أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

Résumé de la recherche :

Titre de l'étude : Le rôle de la pratique d'activités sportives promotionnelles pour réduire le stress professionnel chez les professeurs d'éducation physique

L'étude visait à déterminer dans quelle mesure l'activité sportive récréative contribue à réduire le niveau de stress professionnel chez les professeurs d'éducation physique et de sport.

Nous avons utilisé un échantillon de 40 professeurs répartis en deux groupes, dont l'un était composé de 20 professeurs pratiquant des activités sportives récréatives, et le deuxième échantillon était composé de 20 professeurs ne pratiquant aucune activité sportive. L'approche descriptive a été utilisée, utilisant l'échelle de stress professionnel.

Ainsi, l'étudiant a supposé que les professeurs qui pratiquent une activité sportive récréative se caractérisent par un niveau de stress psychologique faible à modéré, tandis que les non-pratiquants se caractérisent par un niveau de stress professionnel modéré à élevé. La deuxième hypothèse : il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$) dans le niveau de stress au travail entre ceux qui pratiquent et ceux qui ne pratiquent pas d'activités sportives récréatives.

Les résultats les plus importants ont été que les enseignants d'éducation physique et sportive qui pratiquent des activités sportives récréatives se caractérisent par un niveau de stress professionnel modéré, tandis que les non-pratiquants se caractérisent par un degré de stress professionnel élevé.

Il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification ($0,05 \geq \alpha$) du niveau de stress professionnel parmi les enseignants d'éducation physique et sportive qui pratiquent et ne pratiquent pas une activité sportive récréative en faveur des non-pratiquants.

La pratique d'une activité sportive récréative contribue positivement à réduire le niveau de stress professionnel chez les professeurs d'éducation physique et sportive.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées :

- Test de Mann-Whitney (U) pour deux échantillons indépendants et test t de Student pour deux échantillons indépendants. Test de Levene pour calculer l'homogénéité du coefficient de corrélation de Pearson.

Mots clés : activité sportive récréative, stress professionnel, professeur d'éducation physique et sportive.

Abstract :**Study Title :**

The role of practicing promotional sports activities to reduce professional stress among physical education teachers

The study aimed to determine the extent to which recreational sports activity contributes to reducing the level of professional stress among physical education and sports teachers.

We used a sample of 40 professors divided into two groups, one of which was 20 professors practicing recreational sports activities, and the second sample was 20 professors who did not practice any sports activity. The descriptive approach was used, using the professional stress scale.

Accordingly, the student assumed that professors who practice recreational sports activity are characterized by a low to moderate level of psychological stress, while non-practitioners are characterized by a moderate to high level of professional stress. The second hypothesis: There are statistically significant differences at the significance level ($0.05 \geq \alpha$) in the level of occupational stress between those who practice and non-practice recreational sports activities. The most important results were that teachers of physical education and sports who practice recreational sports activity are characterized by a moderate level of professional stress, while non-practitioners are characterized by a high degree of professional stress.

There are statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) in the level of occupational stress among teachers of physical education and sports who practice and do not practice recreational sports activity in favor of non-practitioners.

Practicing recreational sports activity contributes positively to reducing the level of professional stress among physical education and sports teachers.

The following statistical methods were used:

- Arithmetic means. Mann-Whitney (U) test for two independent samples and Student's t-test for two independent samples. Levene test to calculate homogeneity. Pearson correlation coefficient.

Keywords: recreational sports activity, occupational stress, professor of physical education and sports. .

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	1
4	مشكلة البحث	2
5	فروض البحث	3
5	أهداف البحث	4
5	أهمية البحث	5
6	مصطلحات البحث	6
7	الدراسات السابقة والمشابهة	7
	الفصل الأول : الترويج الرياضي	
21	تمهيد	
22	مفهوم الترويج	1.1
23	مفهوم النشاط البدني الترويحي الرياضي	2.1
23	أغراض النشاط البدني الترويحي الرياضي	3.1
24	خصائص النشاط البدني الترويحي الرياضي	4.1
25	أنواع الترويج	5.1
26	الترويج الثقافي	1.5.1
27	الترويج الفني	2.5.1
28	الترويج الاجتماعي	3.5.1
28	الترويج الخلوي	4.5.1

29	الترويح الرياضي	5.5.1
30	الترويح العلاجي	6.5.1
30	الترويح التجاري	.7.5.1
31	أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها	6.1
31	الأهمية البيولوجية	1.6.1
32	الأهمية الاجتماعية	2.6.1
32	الأهمية النفسية	3.6.1
33	الأهمية الاقتصادية	4.6.1
34	الأهمية التربوية	5.6.1
35	الأهمية العلاجية	6.6.1
35	نظريات الترويح	.7.1
38	العوامل المؤثرة في الترويح	.8.1
40	خلاصة	
	الفصل الثاني: الضغوط المهنية عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية	
42	تمهيد	
43	تعريف الضغط المهني	1.2
44	عناصر الضغط المهني	2.2
45	تصنيفات الضغط المهني	3.2
47	مصادر الضغط المهني	4.2
47	مصادر الضغوط لدى المدرسين	5.2
48	عناصر الضغوط المهنية	6.2
49	أنواع الضغوط المهنية	7.2
52	نظريات الضغط المهني	8.2
55	تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية	9.2
56	صفات وخصائص الأستاذ	1.9.2
57	خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية	2.9.2
58	طبيعة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية	3.9.2

59	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية	4.9.2
60	دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية	5.9.2
61	حقوق عامة لمعلم المدرسة	6.9.2
61	صعوبات متعلقة بالإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية	7.9.2
63	الأستاذ - والضغطات النفسية	8.9.2
66	الخاتمة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
70	تمهيد	
70	منهج البحث	1.1
70	مجتمع وعينة البحث	2.1
70	مجالات البحث	3.1
71	متغيرات البحث	4.1
71	ضبط متغيرات البحث	5.1
71	أدوات الدراسة	6.1
83	التجربة الرئيسية	7.1
87	الوسائل الإحصائية	8.1
88	خلاصة	
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
90	تمهيد	
90	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.2
94	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية	2.2
100	الاستنتاجات	3.2
101	مناقشة النتائج بالفرضيات	4.2
104	الخلاصة العامة	5.2
105	التوصيات	6.2
106	خاتمة	

108	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
72	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوطات المهنية	-1
72	أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوطات المهنية	-2
72	العبارات الإيجابية والسلبية	-3
73	مدى الدرجات للمقياس	-4
73	مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الضغوطات المهنية	-5
74	صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول	-6
75	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني	-7
76	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالث	-8
77	صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع.	-9
78	صدق الاتساق الداخلي للمحور الخامس.	-10
79	صدق الاتساق الداخلي للمحور السادس.	-11
80	الصدق البنائي لمقياس الضغوطات المهنية	-12
80	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس الضغوطات المهنية	-13
81	معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوطات المهنية باستخدام التجزئة النصفية	-14
83	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و غير ممارسين .	-15
85	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات المهنية	-16
90	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوطات المهنية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	-17

94	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-18
95	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-19
96	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث المهني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-20
97	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-21
98	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الخامس باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-22
99	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور السادس باستعمال اختبار ت ستيودنت	-23
99	نتائج الاستبيان بالنسبة مقياس الضغوطات المهنية باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي man withney (u)	-24

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن التقدم السريع والتطور الذي تشهده مختلف ميادين الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والرياضية، دفع مدرسي التربية الرياضية الى المنافسة والتحديات فيما بينهم مما أدى الى خلق كثير من الضغوط المهنية التي تعترض مجال عمل مدرس التربية الرياضية فيسبب له نوع من التوتر والتهديد والإحباط وهذا ما أشار إليه (الدوسري 2005) " تعتبر ضغوط العمل (المهنية) من القضايا التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض وكان هذا العمل ولازال مصدراً للمتاعب ولقد ترتبت على هذا وما صاحبه من شقاء بعض المخاطر والتحديات وهذا ما يعرف بالضغوط". (الدوسري، 2005، 19)

يعد البحث في موضوع الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ظاهرة جديرة الاهتمام لما تحمله من ظروف ومواقف ضاغطة يواجهها مدرس التربية الرياضية في بيئة العمل والتي لها آثاراً وسلبيات تنعكس على حالته النفسية والجسدية فتظهر عليه أعراض التوتر والإحباط والقلق إضافة الى أعراض عضوية تتمثل بارتفاع ضغط الدم وضربات القلب في حين ان بعض المواقف الضاغطة تكون لها آثاراً ايجابية مما تؤدي الى بذل المزيد من الجهد وتحقيق مستويات رياضية عالية. وهذا ما أكده

(العطية ، 2003) بأن " الضغط بحد ذاته ليس حالة سيئة دائماً لكن هناك ايجابيات للضغوط اذ انه يكون فرصة حينما يتضمن احتمال الربح ونذكر مثال الاداء المتفوق للرياضي في المواقف الصعبة ان مثل هؤلاء الأفراد يستفيدون من الضغط بشكل ايجابي للارتقاء بمستوى الموقف والأداء بأقصى ما يتمكنون". (العطية، 2003، 372)

وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن تعرضاً للمواقف الضاغطة مما تحمله من آثار وسلبيات لا تقتصر على المدرس فقط إنما تمتد لتشمل طلبته ، وإن هذه المواقف الضاغطة ترجع الى عوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه ، والمتمثلة بشخصيته وقدرته على التكيف مع المتغيرات الأخرى ، والى عوامل خارجية تتمثل بعبء العمل ومدى توفر الإمكانيات والملاعب والأجهزة الرياضية والوقت والتي تعيق إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية. ويشير (علي عسكر، 2005) إلى إن " مصادر الضغوط المهنية تنقسم الى جانبين ، جانب مرتبط بالعمل أو الجانب التنظيمي للعمل ويتمثل في عدة مصادر مثل أعباء العمل ، غموض

التعريف بالبحث

الدور وصراعه ، تحمل المسؤولية ، النمو الوظيفي والمردود المالي ، أما الجانب الثاني فيتمثل في الجانب النفسي ومصادر الشخصية والحالة النفسية والجسدية" . (عسكر، 2005، 135)

يعد الضغط المهني للمدرسين كأحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ، ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعاونة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس ، وضمن هذا الإطار فالضغط يشير الى وجود مسببات أو مصادر خارجية ، وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة. (مليكة، 2011، 4)

إذ قد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية ، وهذا ما يطلق عليه (الضغوط المهنية) في علم النفس. وتعرف الضغوط المهنية بأنها " مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته ، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته وتمثل مصدر خوف وتهديد" (فيضي، 2010، 225)

ويتعرض مدرس التربية الرياضية خلال تعامله مع إدارة المدرسة والمدرسين إلى مجموعة من المواقف والأحداث والحالات مما يؤثر على أدائه وعلى علاقاته مع زملائه الآخرين في مجال عملهم . حيث إن الرياضيين الذين يتعرضون لضغوط عمل شديدة يكونون أكثر عرضة لكثير من النتائج السلبية التي تتركها تلك الضغوط ، وقد تكون هذه الضغوط عالية لا يستطيعون التعامل معها بصورة ايجابية إنما يتعاملون معها بطريقة سلبية مما تخلق لديهم نوعاً من التوتر والانفعال الذي له تأثير على صحتهم وعلى أدائهم وعجزهم عن حل المشكلات التي تعترضهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويعرّف كل من (رياض أحمد ومحمد عبد الوهاب) بأن " ضغوط العمل لدى مدرس التربية الرياضية بأنها مجموعة العوامل السلبية الموجودة في بيئة عمل مدرس التربية الرياضية والتي تسبب اختلال في حالته البدنية والنفسية وتتعاكس بدورها على قدرته في الارتقاء بمتطلبات الوظيفة التي يشغلها ، ويمكن الاستدلال على مستوى هذه الضغوط من

التعريف بالبحث

خلال الإجابة على فقرات قائمة الضغوط المهنية المستخدمة في البحث " (إسماعيل، وعزيز، 2010، 74)

وأصبح موضوع الضغوط المهنية يحظى بعناية متزايدة من قبل الباحثين والمختصين في مختلف ميادين الحياة لما يتعرض له العاملون في بيئات العمل من ضغوط لا تؤثر فقط على سلوك المدرسين وأدائهم إنما ينعكس ذلك على مستويات أداء تلاميذهم .

ومن خلال الدراسات والأبحاث السابقة والخبرة للباحث كونه عمل في مجال التدريس لسنوات عديدة ، لاحظت هناك فروق في ضغوط العمل من مهنة لأخرى ، وبحسب المصادر المتعددة التي يتعرض لها المدرسون والتي لا يمكن تجاهلها ومنها عبء العمل والامكانيات المادية والعلاقات الرياضية مع الزملاء ، وغير ذلك من المصادر التي تشكل ضغطاً للمدرسين مما يؤدي الى ردود أفعال مختلفة تؤثر على أدائهم ؛ لذا ارتأ الباحث معرفة الاختلاف في الضغوط المهنية لدى المدرسين من خلال اجراء مقارنة بين المرحلتين المتوسطة والاعدادية.

ويهدف البحث إلى: التعرف على الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ضمن المرحلتين المتوسطة والاعدادية. والتعرف على الفروق في الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية .

2. مشكلة الدراسة:

تعتبر مهنة التدريس من المهن الجديرة بالاهتمام من قبل الباحثين ويعود ذلك إلى أثرها على أفراد المجتمع من جهة ،وعلى كل مؤسساته من جهة أخرى، وقد لاحظنا في الآونة الأخيرة اهتمام العديد من الباحثين بهذه المهنة وكل مكوناتها ،فمنهم من عالجها من خلال طبيعة المنهاج، ومنهم من تناولها بالدراسة من خلال مشاكل التلاميذ، ومنهم من تناولها من خلال مشاكل الأساتذة. فالأستاذ يعتبر الركيزة الأساسية في العملية التربوية، وعادة ما يتعرض إلى العديد من المواقف التي تُشعره بالعجز، وعدم قدرته على القيام بالمهام المطلوبة منه يعدّ الأستاذ حجر الزاوية في العملية التعليمية، حيث يحتل مكانة محورية في تحقيق أهداف التعليم ونقل الأفكار والقيم، مع تعزيز الشعور بالأمان وتحفيز الطلاب على تحقيق النجاح. بالإضافة إلى دوره في الإيضاح والشرح لتسهيل عملية الفهم، فإنه يتحمل مسؤولية بذل جهود إضافية داخل أوقات العمل وخارجها، مع السعي للتحكم بفعالية في مختلف مضامين الأنشطة التعليمية. (محمد بن عبد الله الثبتي، 2014)

ومع ذلك، يواجه الأستاذ في بيئة عمله العديد من التحديات التي تُلقي بثقلها عليه، مما يؤدي إلى نشوء ضغوطات تؤثر سلباً على حالته النفسية والجسدية. وينعكس ذلك في ظهور علامات الإرهاق والتعب نتيجة للجهود المستمرة التي يبذلها لتحقيق رسالته التعليمية على أكمل وجه. (علياء قاسمي حسني، 2020، صفحة 752)

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزءاً من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى أفراد المجتمع المعاصر و ذلك راجع لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والصحية و الاجتماعية ... الخ والترويح مجال سعته سعة الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها، وبذلك أصبحت قيمة و أهمية النشاط الرياضي الترويحي مرتفعة حيث أصبحت وسيلة علاجية هادفة تساعد الفرد والموظف بشكل خاص

التعريف بالبحث

على التمتع بخبرات تجعله يعيش حياة سعيدة ومتوازنة ، كما تظهر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأستاذ وغرس روح التعاون والمحبة بين الأفراد ويصبح الفرد يتمتع بروح رياضية تساعده على الخروج من العزلة وتساعده على الاندماج بشكل جيد في الحياة، ونظرا لما يشعر بيه الأستاذ والضغط المفروض عليه و المشاكل التي تعترضه أثناء تأدية مهامه، ورغبةً منا بأهمية ممارسة الرياضة وممارسة الأنشطة الترويحية بصفة خاصة في الحفاظ على صحة الفرد، قمنا بدراسة هذا الموضوع الذي نهدف من خلاله لمساعدة الأساتذة من خلال إبراز أهمية ودور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل وتجنب الضغوط المهنية التي يعاني منها الأستاذ داخل المؤسسة التعليمية وخارجها و هذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1.2. التساؤل العام :

هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية؟

2.2. التساؤلات الفرعية:

- الضغوطات المهنية التي يعاني منها الأستاذ التربية البدنية للأنشطة الترويحية ناتجة عن الجوانب المادية والبشرية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي الترويحي؟

3.الفرضيات :

1.3.الفرضية العامة :

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من الضغوط المهنية لدى الأساتذة التربية البدنية .

2.3.الفرضيات الفرعية:

التعريف بالبحث

* يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى ضغوطات نفسية منخفض و متوسط أما غير الممارسين يتميزون بمستوى متوسط إلى مرتفع من مستوى الضغوطات المهنية.

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

4. أهداف الدراسة :

- معرفة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية.

- معرفة نوعية الضغوط المهنية التي يعاني منها أستاذ التربية البدنية خلال تدريسهم في آلية مؤسسات التربية.

- معرفة معنوية الفروق الإحصائية بين أساتذة التربية البدنية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

5. أهمية البحث:

تعود أهمية هذا البحث إلى إيجاد الحلول للمشاكل المهنية التي تؤثر على عمل الأساتذة داخل المؤسسات التربوية، وتعرقل السير الحسن للعملية التربوية، ومع كل هذا نحاول معرفة مسببات الضغط المهني الذي يعيشه الأستاذ بصفته الأساس في المنظومة التربوية والذي بدوره لا تكتمل العملية التعليمية، وبمعرفة هذه الضغوط سنحاول معرفة جدية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل و التخفيف من الضغط المهني لدى الأساتذة التربية البدنية

6. مصطلحات البحث :

1.6. الأستاذ: يعرفه "سلامة آدام": مدرب يحاول بالقوة والمثال وبشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون

العادات والاتجاهات و الشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام

التعريف بالبحث

التي يسندها إليهم، وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها ، كيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية (عبود، 1992، 189)

مهنة الأستاذ: تشير كلمة مدرس إلى كل شخص مكلف في المدارس بتربية التلاميذ. (بدوي، 1967، ص 295)

2.6. الضغط المهني:

- التعريف اللغوي:

الضغط "stress" مشتق من الفعل اللاتيني stringres الذي يعني ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى :طرق ذراعيه وجسميه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق. (شحاتة، 2003، 2008)

-التعريف الاصطلاحي:

أ/ الضغوط كمثير : يعرفه لازاروس وكوهين "Lareus&Cohen" على أنها الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفيسيولوجي ، أو المعرفي أو السلوكي (جمعة، 2004، 17)

ب/ الضغوط كاستجابة : تعريف فونتانا "Fontana" الضغوط حالة تنتج عندما تزيد مطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي (عبد العزيز، 2005، 18)

3.6. النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات الي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، وتحقيق السعادة والسرور . (الخوري، 1996، ص78)

- اجرائيا:

هي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة والمتنوعة التي يمارسها أستاذ التعليم في اوقات الفراغ تتماشى وميولاتهم ورغباتهم وكذا احتياجاتهم.

7.الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1.7.1.عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

1.1.7.دراسة لوزال جين(loiselle jean)، رواير نيكول (royernicole)، وآخرون2000.:

بعنوان : الشعور بالضغط المهني لدى الأساتذة وأنواع السند المقدم اليهم من قبل المدرسة
هدف البحث : أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا.

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

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

2.1.7. دراسة سلامي الطيب 2003.2004

بعنوان: "تأثير التربية البدنية والرياضية على درجة الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض
للعنف الإرهابي (دراسة مقارنة" والتي كانت تهدف إلى معرفة و ممارسة التربية البدنية
والرياضية على إدراك الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي وكذا دور
التربية البدنية والرياضية في خفض درجة الضغط المهني عند الشرطي المتعرض للعنف
الإرهابي.

منهج الدراسة : وقد استخدم المنهج العيادي كما شملت الدراسة عينة من (10) أفراد من
الشرطة (5) ممارسين للتربية البدنية والرياضية و (5) غير ممارسين للتربية البدنية

والرياضية.

وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن لممارسة التربية البدنية والرياضية أثر بالغ في خفض الضغط المهني لدى الشرطة المتعرضين للعنف الإرهابي.

3.1.7. دراسة بشير حسام 2006

(رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله) بعنوان: "أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركياً"

هدف الدراسة : تؤكد على أن ممارسة النشاط الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركياً.

منهج الدراسة : مستعملاً في ذلك المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربياً بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركياً، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة إلى استعماله مقياس الثقة بالنفس، الذي أعده "سيدني شروجر" سنة 1990 ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركياً والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخص معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الأخير أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لهذه الفئة تساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها ، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلاً وزيادة الثقة بالنفس من جهة ومن جهة أخرى

التعريف بالبحث

أجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعدهم على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

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

الوظيفة لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي

هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات

الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وكذا معرفة الفروق بين الضغوط

النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

منهج البحث : حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة البحث : عينة 40 طالبة .

نتائج الدراسة : فتوصلت الباحثة إلى ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات .

دراسة (علا محمود حميدة، 2011) : مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في

المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها.

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

الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن

والمشكلات الناجمة عنها.

عينة الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من (475) معلمًا ومعلمة موزعين على أربع مديريات

للتربية في عمان.

أداة الدراسة : تم إعداد أداة استبان لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين . أظهرت

النتائج : أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على

التعريف بالبحث

الأداة ككل .وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي 10سنوات. و أوصت الدراسة ب:محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.

5.1.7.دراسة (مهدي بلعسله فتيحة ، 2013): أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد . منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي . عينة الدراسة :عينة تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية

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

6.1.7.قادري تقي الدين 2016 جامعة ورقلة-الجزائر بعنوان:

"النشاط البدني الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر وكان الهدف من هذه الدراسة إبراز الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترفيهية في تطوير السياحة الرياضية

بالجزائر .

وكانت الفرضية العامة كما يلي: ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي له دور في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر .

وكانت خلاصة البحث هي التأكيد على حقيقة هامة مفادها أنه لا يمكن تحديث القطاع السياحي بالجزائر بمعزل عن تنمية وتطوير الأنشطة الاجتماعية والرياضية والترفيهية لتحقيق التنمية الشاملة والتي تعود بالمنفعة على المجتمع و جميع الأطياف.

7.1.7. دراسة طالبي عبد القادر 2016

تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي

هدفت الدراسة : الى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية عند اساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية, حيث فرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي,

عينة البحث : مستعينا بعينة قدرها 80 أستاذ وهي عينة عشوائية, معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي,

أهم النتائج : وتوصل الى النتائج التالية

الاساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغط نفسية منخفضة مقارنة بالأساتذة غير الممارسين الذين يتميزون بضغط مرتفع توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي, عند مستوى الدلالة 05.0 لصالح الممارسين.

8.1.7. دراسة بوعزيز محمد 2017

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

التعريف بالبحث

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

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

أداة البحث: حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية.

المنهج : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

نتائج الدراسة : وجاءت النتائج كالتالي:

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

9.1.7. دراسة (بوعزيز، جرمون، 2018): مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين

المتوسط والثانوي.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة : تم العمل مع 50 أستاذ التربية البدنية والرياضية من الطورين المتوسط والثانوي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1998).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت"

نتائج الدراسة:

التعريف بالبحث

- يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي بمستوى رضا عن الحياة متوسط.

10.1.7.دراسة بشير بوعلام و براهيم بوزيان 2018

بعنوان : دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء .
هدف الدراسة : محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب و معرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاولتهم لمهامهم و كذا تحسيس الاطباء بمدى أهمية النشاط الرياضي الترويحي.

منهج البحث : المنهج الوصفي التحليلي .

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

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

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

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

11.1.7.دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020

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

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

التعريف بالبحث

المنهج : تبنت الدراسة المنهج الوصفي .
عينة البحث : كانت عينة البحث عبارة عن مجموعة أعوان الحماية المدنية وعددهم 25 فرد.
أداة البحث : تم استخدام استبيان موجه لأعوان الحماية البدنية .
أهم النتائج : الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية و إن النشاط الرياضي الترويحي يعمل على التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة المهنية لأعوان الحماية المدنية .

12.1.7.دراسة (مزيط ياسين 2021) بعنوان دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من بعض الضغوطات النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي.
هدف الدراسة : محاولة إبراز أهمية النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي في الدراسة .
عينة البحث : تألفت عينة البحث من 60 أستاذ من التعليم الثانوي.
أداة البحث : استبيان .

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

13.1.7.دراسة (جبور، حمادوش،2021): دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين جودة حياة أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.
هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التأثير على جودة الحياة لدى أستاذ التعليم الثانوي

التعريف بالبحث

- الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير الانتظام في الممارسة.

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 26 استاذ التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي تم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت"

نتائج الدراسة:

- لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام يؤثر على تحسين مستوى جودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.

- هناك فرق بين المنتظمين وغير المنتظمين في مستوى جودة الحياة لصالح المنتظمين.

2.7 التعليق على الدراسات:

من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا. اما المنهج الوصفي فتباين بين المنهج الوصفي المسحي كدراسة دراسة بشير حسام 2006 ، دراسة سلامي الطيب 2003.2004 ، دراسة (مها صبري حسن ، 2008) ، دراسة (علا محمود حميدة، 2011) ، دراسة (مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013) ، قادري تقي الدين 2016 ، دراسة طالبني عبد القادر 2016 ، دراسة بوعزيز محمد 2017 ، دراسة (بوعزيز، جرمون، 2018) ، دراسة بشير بوعلام و بركة بوزيان 2018 ، دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020 ، دراسة (مزيط ياسين 2021)

من حيث العينة:

التعريف بالبحث

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على الأطفال ،ومنها على ذوي الاحتياجات الخاصة، كما اختلف في طريقة اختيار العينات من الطريقة العشوائية مثل دراسة (مها صبري حسن ، 2008) إلى المقصودة مثل دراسة (جبور، حمادوش، 2021) ودراسة (عبد اللطيف، عبد القادر ، 2015).

من حيث الأدوات:

لقد اتفقت جل الدراسات في استخدام أدوات البحث حيث اعتمدت على المقاييس والاستبيانات مثل دراسة
من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اعتمدت جل الدراسات على أساليب إحصائية واحدة واكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت".

3.6. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:
- في نوعية العينة المختارة وعددها كان متقارب حيث بلغ عددها 40 أستاذًا يعملون بالابتدائية و المتوسط والذي كان متميزا عن الدراسات السابقة الأخرى التي تمحورت حول اساتذة التعليم الثانوي، وذوي الاحتياجات ، و عمال الحماية المدنية.
اما بالنسبة لنوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث اعتمدت كل الدراسات على اختبار فرضيتها على استخدام تستيودنت "ت" في حين استخدام مان ويتي "u"، وهذا ما ميز هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالب هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقنا في الفصل الاول إلى الترويج و الترويج الرياضي ، مفهومها و أنواعها و تصنيفاته و اهميته... أما في الفصل الثاني فقد تطرقا إلى مفهوم الضغوطات المهنية.

الفصل الاول الترويح و الترويح الرياضي .

تمهيد :

1.1. مفهوم الترويح

2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

5.1. أنواع الترويح

6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

1.6.1. الأهمية البيولوجية

2.6.1. الأهمية الاجتماعية

3.6.1. الأهمية النفسية

4.6.1. الأهمية الاقتصادية

5.6.1. الأهمية التربوية

7.1. نظريات الترويح

1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل

2.7.1. نظرية العداد للحياة

3.7.1. نظرية العادة والتخليص

4.7.1. نظرية الترويح

5.7.1. نظرية الاستجمام

6.7.1. نظرية الغريزة

8.1. العوامل المؤثرة في الترويح

خلاصة

تمهيد:

يعرف الترويح بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يغطي عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكياته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضي

1.1. مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح (casablanca, 1968, p. 42).

إن مصطلح الترويح Recreation يعني إعادة Ré الخلق création ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش

ويرى رومين Romme أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار . ويشير دي جرازاي Grazia De إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته. بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

أما بول فولقي Foulquie.P يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصيه لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي 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 الحياة وهي فلسفة Héros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور ، 1996 ، صفحة 77)

3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان 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:

♣ **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.

♣ **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

♣ **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 يجله. (أمين أنور ، 1996، صفحة 92)

♣ **غرض ابتكاري فني**: تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة الابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة

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

4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

- **الهادفة**: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- **الدافعية**: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية**: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

• يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية الاستثمارية أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

• حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه .

• التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها

التوازن النفسي

- يتسم 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 الترفيهي وليس المكسب المادي.

5.1. أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك أن النشاط البشري المبدع يتحدد باستمرار .على أي حال فإننا سنتعرض

إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى: نشاط ترويحي فعال: Actif Loisir

ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ. نشاط ترويحي

غير فعال: Passif Loisir وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Touraine، 1969، صفحة 265)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عائلات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية .

أما "ربلت" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الالة الموسيقية .
ب- الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب .
ت- الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء . أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا أنواعها وأهدافها .

1.5.1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج النسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (Edouard، 1981، صفحة 53)

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمقالة، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة
ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية :

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائظ

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا

2.5.1. الترويح الفني: يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ

هوايات التعلم : مثل التصوير، علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

هوايات الابتكار : مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ .

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3.5.1. الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي(عطيات محمد، 1982، صفحة 46)... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ - الحفلات: مثل أعياد المجالد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية .

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية .

4.5.1. الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير كساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واج الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحالة : ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى

التجوال والترحال السياحة الترويحية : ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

الصيد : يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد لأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

المعسكرات : تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحت إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5.5.1. الترويح الرياضي : يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

➤ ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها. ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ب- الرياضيات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والنزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بالدنا.

6.5.1. الترويح العلاجي: الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي الحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعالجه الينكرها الأطباء. فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العالجين معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

7.6.1. الترويح التجاري: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى،

وهو يعتبر تجارة رابحة أصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات محمد، 1982، الصفحات 64-65-66)

6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

أهمية الترويح :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك أهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

1.6.1. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفى بركات، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (خولي، 1990، صفحة 150)

2.6.1. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي

وقد استعرض كوكلي Coal الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3.6.1. الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك النساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجمون فرويد"

وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين : (لطي بركات، 1984، صفحة 65)

-السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
-أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجش طالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية .وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الشاتية.

أما نظرية ما سلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسالمة، ثباتها، والمقصود بإثبات إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما ال شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلال ها.(القرويني، 1978، صفحة 43)

4.6.1. الأهمية الاقتصادية :

ال شك أن النتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من النتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فبرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع النتاج بمقدار 15%.فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة

المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية .

1.5.6.1. الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.

تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وإثناء مسار الحياة العادية .

تعلم حقائق المعلومات : هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن إذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، واج الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية

كذا القيم السياسية.(القرويني، 1978، الصفحات 31-32)

6.6.1. الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: تلفزيون، رياضة، سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تضيعة وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية (Domat, 1986, p. 589).

7.1. نظريات الترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجمون فرويد Freud Sigmund وجان بدياجيه Géant Piaget وكارول جروس Gros Karl هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشر يه قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها ال تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، ال

يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (عطيات محمد، 1982، الصفحات 56-57) ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها. (Monica، 1982، صفحة 163)

2.7.1. نظرية العداد للحياة :

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغر اجز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز "Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

3.7.1. نظرية العادة والتخليص :

يرى ستانلي هول "Hoel Stanley" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثّل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه عادة لما النظرية هو تخليص واج مر به النسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.(الخولي، 1990، صفحة 227)

4.7.1. نظرية الترويح :

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

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحالة والألعاب الرياضية خير عالج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

5.7.1. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضالة الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب

من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل :الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب النسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

6.7.1. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه .فالطفل ال يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

8.1.العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السيكولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

1.8.1.الوسط الاجتماعي :إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات

اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .يرى "دوما زودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية ال يشاهدون السينما إلا قليلا، ألن 2عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة لا لنشطة الرياضية من شباب الريف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف

ال تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات .وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن " Lüshun" في دراسته للنشاط الرياضي وعالجته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

2.8.1 المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل الشباع

حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها النتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية

3.8.1 السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار

وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب

.يشير سول نيجر " Singer" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب ادواقهم ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.(الساعاتي، 1980، صفحة 319)

4.8.1 الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف

عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى واللعب

5.8.1 درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أدواق

الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات

في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة .
فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

الفصل الثاني : الضغوطات المهنية عند أستاذ التربية البدنية و الرياضية

تمهيد

1.2. تعريف الضغط المهني

2.2. عناصر الضغط المهني

3.2. تصنيفات الضغط المهني

4.2. مصادر الضغط المهني

5.2. مصادر الضغوط لدى المدرسين

6.2. عناصر الضغوط المهنية

7.2. أنواع الضغوط المهنية

8.2. نظريات الضغط المهني

9.2. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية

1.9.2. صفات وخصائص الأستاذ:

1.1.9.2. صفات الأستاذ الناجح:

3.9.2. طبيعة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية

4.9.2. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

5.9.2. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية

6.9.2. حقوق عامة لمعلم المدرسة

7.9.2. صعوبات متعلقة بالإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

8.9.2. الأستاذ - والضغوطات النفسية

الخاتمة

تمهيد

إن الفروق في ضغوط المهنة تعد من العوامل الأساسية التي تعيق العملية التربوية ، مما توجب على الباحثة وضع أهداف لبحثها ، وهي التعرف على الضغوط المهنية والفروق في ضغوط المهنة لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتم الحصول بوجود فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسات المرحلتين الإعدادية والمتوسطة ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة . كما توجد فروق في ضغوط المهنة ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة ، أما الباقي فلا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة . وبذلك توصي الباحثة بتوفير الأجهزة وفتح الدورات وإعطاء الوقت الكافي لدرس التربية الرياضية وتقليل المثيرات الضاغطة التي يتعرض لها المدرس

1.2. تعريف الضغط المهني

يعد الضغط المهني للمدرسين كأحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ، ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعاونة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس ، وضمن هذا الإطار فالضغط يشير الى وجود مسببات أو مصادر خارجية ، وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة.

إذ قد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية ، وهذا ما يطلق عليه (الضغوط المهنية) في علم النفس. وتعرف الضغوط المهنية بأنها " مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته ، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته وتمثل مصدر خوف وتهديد" ويتعرض مدرس التربية الرياضية خلال تعامله مع إدارة المدرسة والمدرسين إلى مجموعة من المواقف والأحداث والحالات مما يؤثر على أدائه وعلى علاقاته مع زملائه الآخرين في مجال عملهم . حيث إن الرياضيين الذين يتعرضون لضغوط عمل شديدة يكونون أكثر عرضة لكثير من النتائج السلبية التي تتركها تلك الضغوط ، وقد تكون هذه الضغوط عالية لا يستطيعون التعامل معها بصورة ايجابية إنما يتعاملون معها بطريقة سلبية مما تخلق لديهم نوعاً من التوتر والانفعال الذي له تأثير على صحتهم وعلى أدائهم وعجزهم عن حل المشكلات التي تعترضهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويرى كل من "فرانش، روجرز وكوب" (Roger & cob، French) بأن الضغط المهني : " هو عدم الموائمة أو عدم التناسب بين ما يمتلكه الفرد من مهارات وقدرات وبين متطلبات عمله " . (العميان، 2013، صفحة 160)

أما هيجان فيري بأن الضغوط المهنية "هي تجربة ذاتية لدى الفرد نتيجة عوامل في الفرد والبيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة. (هيجان، 1998، صفحة 23) كما يعرف "كابلان" (Kaplan) الضغط المهني بأنه : "أية خصائص موجودة في بيئة العمل والتي تخلق تهديدا للفرد. (العميان، 2013، صفحة 160)

ويرى الشخائبة بأن "الضغوط النفسية في العمل هي إدراك الفرد لوجود متطلبات أو متغيرات في بيئة العمل تفوق قدراته (الشخائبة، 2010، صفحة 24)

أما "كوبر" و"مارشال" (Cooper & Marshelle) فيعرفان ضغوط العمل بأنها: "مجموعة من العوامل البيئية السلبية (مثل: غموض الدور، صراع الدور، ظروف العمل، عبء العمل الزائد) والتي لها علاقة بأداء عمل معين . (بلال، 2005، صفحة 42)

ويعرّف كل من (رياض أحمد ومحمد عبد الوهاب) بأن "ضغوط العمل لدى مدرّس التربية الرياضية بأنها مجموعة العوامل السلبية الموجودة في بيئة عمل مدرس التربية الرياضية والتي تسبب اختلال في حالته البدنية والنفسية وتنعكس بدورها على قدرته في الارتقاء بمتطلبات الوظيفة التي يشغلها

2.2. عناصر الضغط المهني:

يرى "والس وسيزلاجي" (Walace & Szilagi) أنه يمكن تحديد ثلاثة عناصر رئيسية للضغوط في المنظمة :

1.2.2. عنصر المثير: يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغط وقد يكون مصدره البيئة أو المنظمة أو الفرد.

2.2.2. عنصر الاستجابة: يمثل هذا العنصر ردود الأفعال الفسيولوجية ، النفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل : القلق ، التوتر ، الإحباط وغيرها . (العميان، 2013، صفحة 161)

3.2.2. عنصر التفاعل: وهو التفاعل الذي يحدث بين مسببات الضغوط سواء أكانت عوامل تنظيمية أو بيئية أم علاقات شخصية ومشاعر إنسانية وبين ما يحدث من استجابات (المجيد، 2006، صفحة 306)

وحسب فليه وعبد المجيد (2005) يمكن إضافة عنصرين آخرين للضغط المهني هما:

4.2.2. عنصر الإدراك: الذي له دور فعال في مدى إحساس الفرد بالعوامل الضاغطة عليه.

5.2.2. عنصر الفروق الفردية : يفسر العلاقة بين قدرة الأفراد على التفاعل مع مسببات الضغوط المهنية والسيطرة عليها والتأثر بها سلبا أو إيجابا (المجيد، 2006، صفحة 306)

3.2. تصنيفات الضغط المهني :

تعددت المعايير التي يمكن استخدامها في تصنيف الضغوط المهنية ، فبعض الباحثين يقسمونها وفقا للآثار المترتبة عليها إلى ضغوط ايجابية وأخرى سلبية:

1.3.2. الضغوط الايجابية: وهي الضغوط النافعة والمفيدة للفرد والمنظمة التي تعمل بها ، تتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز والدافع لنجاح والانجاز وتعطي الفرد إحساسا بالقدرة على الإنتاج والشعور بالسعادة والسرور .

وتؤدي الضغوط المهنية الإيجابية إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى الموظفين من الناحية الكمية والنوعية معا ، كما تساعد على التفكير وتحافظ على التركيز في العمل وتمد الفرد بالقوة والثقة والتفائل بالمستقبل بالإضافة إلى أنها تزوده بالحيوية والدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة . (المجيد، 2006، صفحة 307)

2.3.2. الضغوط السلبية : ويقصد بها الضغوط التي تؤثر سلبا على كل من متخذي القرار والعاملين ، مما يولد عددا من مشكلات الإدارية والنفسية نبرزها فيما يلي:

- انعدام الرغبة في العمل وكبت جميع دوافع الإبداع.
- إتباع أسلوب روتيني في العمل والكف عن أي مبادرة فردية.
- زيادة الشعور بالإحباط والعدوانية .

مما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء واضطراب العلاقات الإدارية ، ويفرق هيجان (هيجان، 1998) بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية

4.2. مصادر الضغط المهني:

هي العوامل المسببة للضغط في العمل ويشار إليها باللغة الانجليزية بـ(Stressors)، وتعرف بأنها الجوانب المختلفة لبيئة الفرد والتي تسبب الإجهاد ، ويختلف تصنيف مصادر ضغوط العمل في الأدبيات المتخصصة باختلاف المداخل النظرية لدراسة الضغط. (الأحمدي، 2002، صفحة 37)

من الأوائل الباحثين الذين حاولوا تحديد مصادر الضغوط النفسية في العمل "كريش" و"كريتشفلد" (Krech et Crutchfield، 1994)، حيث يرى أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطها ظروف الوظيفية، أنظمتها والتعويض المالي الغير الكافي للعاملين. وقد توسع "ايتون" (Eaton، 1952) في فكرة "كريش وكريتشفلد" وقدم ستة مصادر للضغوط المهنية (طبيعة العمل، نقص فرص الترقية في العمل، غموض الدور، التغيير التنظيمي، العزلة الجسدية عن الجماعة في مكان العمل، الأمن الوظيفي).

بينما يصنفها راجح (1970) في ثلاث فئات هي :

(أ) عوامل تتصل بالحضارة الصناعية الحديثة وما يصاحبها من تقدم تكنولوجي وتعقيد في العلاقات داخل المصنع ،

(ب) عوامل خارجية عن نطاق الفرد، منها ظروفه العائلية ، الاجتماعية والاقتصادية.

(ج) عوامل شخصية :منها صحة العامل الجسدية والنفسية ، سنه، ومزاجه ،استعداده للعمل ،رغباته ، آماله ومتاعبه.

بينما صنفها "جون" وزملاؤه في أربع فئات وهي : (John, 1995)

• طبيعة الوظيفية.

• الدور في المنظمة.

• العلاقات مع الآخرين.

• التطور الوظيفي. (الشخائبة، 2010، الصفحات 25-26)

إذن لقد اختلف الباحثون والمفكرون في مجال الإدارة والفكر التنظيمي في تركيزهم على مصادر الضغط في العمل ،فمنهم من أكد على نمطين رئيسيين هما: المصادر التنظيمية وتمثلت في : غموض الدور، صراع الدور، عبء العمل المستقبل الوظيفي ،ضعف المشاركة في اتخاذ القرارات... وغيرها، والمصادر الفردية وتمثلت في :نمط الشخصية ، القدرات والحاجات ،التغيير الذي يطرأ على حياة الفرد. (عسكر، 1988، الصفحات 10-18)

بينما قسمها آخرون إلى أربع مجموعات رئيسية وهي :

1)عوامل ضغط بيئة العمل مثل : الضوضاء ، الإزعاج ، الحرارة والتلوث.

(2) عوامل ضغط جماعية(علائقية) مثل : ضعف العلاقة بين الرئيس والمرؤوسين أو بين المرؤوسين أنفسهم ،

(3) عوامل ضغط فردية مثل : صراع الدور ، عبء العمل وغموض الدور،

(4) عوامل ضغط تنظيمية مثل :ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسات واضحة. (النقيب، 2012، صفحة 155)

ومهما تعددت آراء الكتاب والباحثين في هذا المجال فإن أغلبها يركز على مصدرين أو جانبين هما :المصادر التنظيمية والمصادر الفردية، وعليه سنحاول في هذه الدراسة أن نتطرق إلى مصادر الضغط المهني التي تتماشى وطبيعة مهنة الطبيب كما تناولتها الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب لدى هاته الفئة ، بحيث يتم حصر تلك المصادر في مصدرين رئيسيين:

- **المصدر الأول** : يشمل كل مصادر الضغط المهني المرتبطة بالعمل أو ما يسميه "سبيلبيرجر" (Spielberge, 1994) وما يطلق عليه باللغة العربية : إكراهات العمل.
- **المصدر الثاني** :ويتمثل في نقص الدعم في العمل أي نقص الدعم التنظيمي أو ما يسميه "سبيلبيرجر" (Spielberger, 1994)

5.2. مصادر الضغوط لدى المدرسين:

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

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

- ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس .
- ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ
- ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي.
- واستنادا إلى دراسة " لوازال جون(1992)في كندا توصل الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية للضغوط المهنية للطور الابتدائي و المتوسط ، وتتمثل هذه المصادر في . عبء الفصل .. الإمكانات المادية .. الوقت .. العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ . الحاجة إلى الاعتراف المهني .
- كما توصلت دراسة " باهي سلامة" (2007) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي:
 - مصدر ضغوط أعباء المهنة.
 - مصدر ضغط السياسة التعليمية.
 - مصدر ضغط المكانة الاقتصادية. (شارف خوجة، 2011، الصفحات 57-58)

6.2. عناصر الضغوط المهنية:

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط و التي حددها " سيزلاقي " و " والاس " في ثلاث عناصر أساسية هي : المثير ، الاستجابة ، والتفاعل . (أندرو سيزلاقي ، 1991، صفحة 180) أولا :عنصر المثير : يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد.

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

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

7.2. أنواع الضغوط المهنية:

1.7.2. الضغوط النفسية: تشكل الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، مثل الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل المهنية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها النفسية والمتمثلة في الحالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد...وأثار تلك النتائج على تكيف العامل والإنتاج، فإذا ما استقل هذا الإحساس لدى الأمل في عمله، فسوف تكون النتائج التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية: - ومن أولى تلك الأعراض زيادة الإصابات وحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

2.7.2. الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، ينعكس على حالته النفسية، وينجم عن ذلك على حالته النفسية عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

3.7.2. الضغوط الاجتماعية: وتعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

4.7.2. الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثره على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي معلوم عنه الالتزام و تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنها تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت. (سعد الأمانة، 2001، صفحة 3)

5.7.2. الضغوط الدراسية: تشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً، فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

6.7.2. الضغوط العاطفية: بكل نواحيها النفسية والانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجود الإنسان، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله في عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله، وتشكل مشكلات

عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها. (سعد الأمانة، 2001، صفحة 4) وتنقسم ضغوط العمل بالنظر إلى اعتبارات متعددة وهي كالتالي:

من حيث الآثار المترتبة على ضغوط العمل والضرورة تنقسم إلى:
الضغوط الإيجابية:

يعد الضغط الإيجابي ضرورة لكل فرد وذلك من أجل تحقيق قدر كبير من النجاح في حياته، كما يعد حافزا لمواجهة التحديات في العمل وتحسين الأداء، والضغوط الإيجابية تكون ضرورة ومفيدة ونافعة للفرد والمنظمة التي يعمل بها، وتتسم بأنها ضغوط معتدلة تثير الحافز إلى النجاح وتعطي الفرد إحساسا للقدرة على الإنتاج وتؤدي على ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى العاملين من الناحية النوعية والكمية. (الشريف ، 1996 ، الصفحات 40-41)

الضغوط السلبية:

وهي ضغوط ترتب آثار سلبية على صحة ونفسية الإنسان وينعكس ذلك على أدائه في العمل ويطلق علماء النفس على الأمراض السيكوسوماتية أمراض العصر، لأنها ناتجة عن ضغوط العصر المتزايدة، وتشير بعض الإحصائيات في التقارير التي يقدمها المسؤولون في المستشفيات الأمراض العقلية والنفسية، إلا أن 60% من المرضى الذين يترددون على الأطباء يعانون من اضطرابات نفس وجسدية، وتسبب الضغوط السلبية انخفاض في الروح المعنوية والشعور بالتعب والأرق والتشاؤم من المستقبل ويزداد تأثيرها على متخذي القرار كلما انخفض الدعم الاجتماعي الذين يتلقونه من افراد المجتمع ورؤسائهم في قمة الهرم الإداري.

ووفقا لمصادر الضغوط فقد صنف (Cooper et Marchall) الضغوط المهنية وفقا لمصادرها إلى نوعين:

الضغوط المترتبة عن المهنة: وهي ضغوط تجد مصدرها في المهنة مثل الطلب من الموظف بأن ينجز عمل كبير في وقت محدد، او تغيرات في سياسة المنظمة وغيرها.
ب - الضغوط التي ليس لها علاقة بالعمل: ومنها الأحداث والتغيرات التي تحدث خارج نطاق المهنة ولا علاقة لها بها مثل: الزواج، المرض، متطلبات إشباع الحاجيات الضرورية... إلخ.

كما أشار (فائق) (إلى أن) Grath (صنف الضغوط المهنية وفقا لمصادرها إلى:

الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: ويتعرض لها العامل داخل المنظمة أثناء تأديته وظيفته، وتتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية ناتجة عن مستوى الاستخدام التي تعمل به المنظمة مثل المكتبة الحديثة وصعوبة مواكبتها ومسايرتها.
الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: أي من خلال تفاعل العامل مع زملائه في المهنة.

الضغوط الناتجة عن الخصائص الشخصية للفرد: وتعود إلى مجموعة من الخصائص

الشخصية المتوازنة كالقلق، الأساليب الإدارية. (فائق فوزي ، 1969، صفحة 144)

8.2. نظريات الضغط المهني:

1.8.2. النظرية البيولوجية: تفسر هذه النظرية ظهور الاضطرابات السيكماتية على أحد أعضاء الجسم إلى ضعف وراثي أو ضعف بنيوي لهذا العضو يجعله أكثر استعدادا للإصابة في حالة تعرض الفرد للضغط، وتستدل هذه النظرية على ذلك بوجود ارتباط بين مرض السكر والوراثة، وبين نمط الجسم والدرن الرئوي، فهي تقترض أن الضغوط النفسية تحدث لكل الأف ارد ولكن الاضطرابات لا تظهر إلا في أعضاء أجسام الذين لديهم الحساسية والقابلية للمرض فقط.

2.8.2. النظرية السلوكية: ترى هذه النظرية أن الاضطراب السيكوكسوماتي هو نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الانفعالي (الضاغط) واستجابة عضو خاص، خاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة، وعندما تتكرر هذه المواقف بدرجة كبيرة وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراف في العضو المعني بالاستجابة المرتبطة بالموقف الضاغط. في أواخر الستينات صارت هذه النظرية تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بوساطة وسائل الاش ارط الفعالة، فمن خلال تجارب كل من "ميلس وديكار" 1971، تبين أنه عن طريق التغذية ال رجعية المناسبة تمكن الفأر الأبيض تعلم كيفية إحداث تغييرات فيسيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به، مما جعل إحدى أذنيه تتورد والأخرى تشجب.

وهذا ما يدل على إمكانية التحكم الإداري، ولو جزئياً في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي.

وهكذا ما يدل على إمكانية التحكم الإداري، ولو جزئياً في استجابة الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي.

وهكذا أخذ أصحاب هذه النظرية في استخدام مبدأ التدعيم والتغذية ال رجعية في تفسير تأثير العوامل السيكولوجية على الاضطرابات الجسمية.

وفي هذا السياق يبرهن "شوارتز" على أن دوائر التغذية ال رجعية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالضغط، فالاستجابة الأولية للجسم عندما يواجه تهديدا هي تنشيط جانب الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي المسؤول عنه زيادة ضغط الدم وضربات القلب ونسبة السكر في الدم، مما يهيئ الجسم للهجوم، أو الهروب، وحينما تصل هذه العمليات الفيسيولوجية إلى مستوى معين تقل الإشارات إلى المخ لإيقاف نشاطها. (لوكيا الهاشمي، 2006، الصفحات 46-48)

وتفسر هذه النظرية ظهور الاضطرابات الجسمية رغم تعدد واختلاف العوامل الضاغطة، بأن هذه الأخيرة إنما تؤثر على نفس الجسم ومن ناحية أخرى توضح أن الناس يستجيبون استجابات مختلفة المنبهات في البيئة الواحدة، لأن الجهاز المركزي يفسر المنبه بطرق مختلفة تنتج عنها استجابات جسمية مختلفة للضغوط.

3.8.2. نظرية التحليل النفسي: ركزت هذه النظرية على مراحل النمو المتقدم تفسيراً الكلي اضطراب سيكوسوماي، فمثلاً يرجع أساس القرحة المعدية إلى مراحل النمو الأولى من حياة الطفل، حيث كان يواجه مشكلات متعلقة بالتغذية بسبب سلوك أمه الرفض والذي يخلق مواقف انفعالية مؤلمة لدى الطفل، وهكذا بدأ الصراع وظهوره بين الاعتماد على أمه والاستقلال الذي استمر في الكبر، لكن عبر نفسه في صورة اضطراب فسيولوجي في الجهاز المرتبط بالتغذية في شكل قرحة معدية.

ووفق هذه النظرية يرتبط ارتفاع ضغط الدم الشرياني باعتماد الطفل على أمه التي تفضل حمايتها عليه، فيقابل هو ذلك باستياء مع الرغبة في التحرر منها، فيبدأ الصراع بين الرغبة في التحرر وبين الرغبة في الشعور بالأمن، وبين حب الطفل لأمه وبين الغضب منها، فيكبت هذا الغيظ ويقمعه، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني لأن الفرد غير قادر على التعبير المباشر عن غضبه وعدوانه.

4.8.2. نظريات الصفات الشخصية: تفترض هذه النظرية وجود ارتباط بين مجموعة معينة من الصفات الشخصية ومجموعة معينة من الاضطرابات السيكوسوماتية، أي أن مكونات الشخصية لها دور أساسي في تنمية اضطرابات سيكوسوماتية.

وفي هذا الإطار أشارت "فلاندرز دنبار" (F.Dunbar) إلى وجود علاقة بين بروفيلا الشخصية ومختلف الاضطرابات، كما وجد "جري وج ارهام" سنة 1952 أن الأفراد الذين يعانون من علل جسمية متشابهة لديهم ردود أفعال متشابهة إزاء المواقف التي تعترضهم، فمثلاً يتصف الأفرد الذين يعانون من ضعف الثقة في النفس والقابلية للاستشارة وتقادي المواقف الصعبة ليتخلصوا من المسؤولية مع الميل الشديد للاندفاع والاعتماد على الأم.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هذه النظريات تتكامل فيما بينها بحيث لا يمكن أن نعتمد على نظرية ونتجاهل الأخرى. (لوكيا الهاشمي، 2006، الصفحات 48-50)

9.2. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس وخارجه بحيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع. (أكرم زكي ، 1997، صفحة 173)

وللأستاذ دور كبير في إنجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية، فهو يخطط وينظم ويرشد التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ إيجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي وهذا من خلال مشاركة الأستاذ للتلاميذ في أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشكلاتهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات إيجابية (أكرم زكي ، 1997، الصفحات 173-174)

إن المعلم مربي وظيفته تمكين التلاميذ من الحصول على المعارف والعادات الصالحة والمثل العليا وإتقان المهارات وتعويدهم على السلوك الاجتماعي ودوره أيضا مساعدة التلميذ على أن يوفق بين نفسه وبين البيئة المحيطة به فالمعلم الكفاء هو الذي يستطيع بمهاراته وكفاءاته استغلال كل الوسائل والأدوات المنتهجة في خدمة عملية التعليم وتطويرها. (بدور المطوع، 2006، صفحة 266)

1.9.2. صفات وخصائص الأستاذ :

1.1.9.2. صفات الأستاذ الناجح : إن المسؤولية الكبيرة لأستاذ التربية البدنية والرياضية

هي تنفيذ المنهاج ونجاح العملية التعليمية التربوية وتحقيقها للأهداف المنشودة، وحتى يتم ذلك الدور الفعال لابد أن يتصف بصفات متعددة ومتنوعة نلخصها فيما يلي :

- يعتبر عملية إيجابية تهدف إلي إشباع رغبات التلاميذ وتحقيق آمالهم في المستقبل .
- يستخدم التدريس الوسائل التعليمية والتكنولوجية، والاستفادة من الدراسات الحديثة في مجال التعليم.

2.1.9.2. الصفات الشخصية : وتتمثل في الآتي:

- خالي من العاهات وخاصة في الحواس والأعضاء .
- أن يكون كلامه واضحا من العيوب التعبيرية كالتأتأة أو التلعثم وحسن اللسان.
- صحته جيدة ونشاطه واضح خال من الأمراض المزمنة كالهزال العام والربو وغيرها * . الصفات النفسية: وهي كما يلي :

- ❖ الصبر والتحمل وضبط النفس .
- ❖ -أن يكون حازما في إدارته لمجموعته ولكن حزما بغير قسوة.
- ❖ المحبة والعطف على التلاميذ.
- ❖ القدوة الصالحة
- ❖ - . قوة الشخصية

3.1.9.2. الصفات العقلية: تتمثل في :

- الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة.
- الكفاءات العلمية أو التمكن العلمي شرط أساسي في عمله.
- الخبرة التدريسية الطويلة .
- ثقافة علمية واسعة

4.1.9.2. الصفات الاجتماعية:

- ✓ الود والابتسام وعدم الخلط بين الجد والعزل.
- ✓ عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين واحترام خصوصيتهم.
- ✓ إظهار ميول قيادي وقوة الإدارة .
- ✓ سداد الرأي وعدم الانفعال .

2.9.2. خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

في دراسة مجلس المدارس بإنجلترا أفادت النتائج أن صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة من المدرسين والمدربات كانت بالترتيب التالي:

1.2.9.2. الخصائص المهنية:

- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة.
- يهتم بآراء التلاميذ ويشارك في التطبيق الميداني .
- ينظم البطولات الرياضية المدرسية.
- يوضح فائدة التمرين الجيد

2.2.9.2. الخصائص الشخصية

- مرح ومحب للعمل ولطيف دائمة
- مهذب وذو أخلاق ولديه سمعة رياضية جيدة

3.9.2. طبيعة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية

:يعتبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقا وإثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في اطارت التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثالية.

في علاقتها بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية ونظرتة حول نظامه الأكاديمي ومهن

ته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدوار كما يدركها هو شخصيا وهو الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية الطلاب، فالبنية المعرفية في التربية البدنية والرياضية والتي تشتق منها المنهاج والبرامج سوف تقرر الى حد بعيد محتوى الخبرات وتنظيمها وطريقة تدريسها التي تعكس المهمات ونوعية الإسهام المهني في التربية، ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية سواء في الوضع المدرسي أو الغير مدرسي، وعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية العامة للتربية في مجتمعه (عدنان درويش، 1993، صفحة 131) .

4.9.2. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.4.9.2. تجاه تلاميذ:

- ✓ أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة.
- ✓ أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن بدء من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- ✓ التقويم المستمر لمستويات التلاميذ في تحصيلهم الأهداف التي عليها المنهاج الدراسي الحديث.

2.4.9.2. تجاه عملية التدريس:

- ❖ العناية بتحضير درس التربية البدنية والرياضية قبل تدريسه بمدة كافية .
- ❖ اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس .
- ❖ العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقا للعلاقة العضوية بين هدف الدرس ومحتواه وطرق التدريس مما يستوجب عليه فهمها .
- ❖ الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حده .
- ❖ الابتكار والتحديد في أجزاء الدرس كله.

3.4.9.2. تجاه المهنة والمجتمع :

- المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة المحيط المدرسي .
- دراسة المجتمع المحيط ونواحي النشاطات المتوفرة فيه.
- الحصول على المراجع العلمية الرياضية المرتبطة والأبحاث ومتابعة الجديد باستمرار .
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية .
- التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية والرياضية .
- الالتزام بأخلاقيات المهنة والإيمان بدورها في خدمت المجتمع .

5.9.2. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية:

تبنى النماذج التنموية والتربوية على أساس متكامل للمناهج، وهذه النماذج أو المناهج تتطلب من المعلم أن يخطط دروس متكاملة تلائم المتعلم، وبذلك على المعلمين مسؤولية ابتكار بيئات لتسهيل التنمية المعرفية والانفعالية والحركية على شكل نشاطات رياضية مدرسية تلائم كل فرد يبحث عن التربية

* **المنظور التكاملي:** يجب على المدرسين أن يفكروا مليا في العلاقات التكاملية بين وفيما بين مجالات التصنيف الفكرية والانفعالية والحركية، وهذا يعني أن الأهداف التعليمية للدرس تعبر دائما عن تلك المجالات فتشجع التلاميذ أن يستخدموا المعارف التي يجدونها مفيدة لحل المشكلات الحركية والاجتماعية .

* **ابتكار بيئة ملائمة:** المعلمون مسئولون عن تشكيل البيئة التي يتعلم فيها التلاميذ، فكل منهج يدرس داخل بيئة مدرسية وموقف الصف، ويقال في البيئات {خذ كما يقال لك فالمعلم يعرف افضل} وعكس ذلك يعتمد على المدرس فهو يضع التلميذ في محور عملية اتخاذ القرار وهذا يعني أن المعلم يعمل مع التلميذ ليختاروا أنشطة ويزيل العوائق التي تعترض اهتمام التلميذ وهذا بإعطاء كل تلميذ رعاية مناسبة (عفاف ، 2005، صفحة 2016)

* **تشجيع الاتجاهات الايجابية نحو التغيير الاجتماعي:** المعلم الذي لديه توجيه لقيمة التكامل الإيديولوجي، يعتقد في المستقبل وفي احتمال الفرد أن يشارك في العمل نحو التغيير الاجتماعي، فكل شخص يمكن أن يتعلم ليساعد في تحسين الأموال للجميع وذلك بالعمل مع الآخرين .

ما يطبق في جماعات مدرسية صغيرة يمكن أن يطبق في جماعات من المجتمع وهذا العمل قد يشكل صعوبة كبيرة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية دون غيره من الأستاذ. (عفاف ، 2005، صفحة 252)

6.9.2. حقوق عامة لمعلم المدرسة:

- أن يتوفر لدى المعلم المعرفة الكاملة عن طبيعة الطلاب المعلمين الذين سوف يطبقون في مدرسته، وخصائصهم الشخصية وميولهم العامة والمهنية .
- أن يعمل ما هو متوقع منه بالضبط بخصوص الأعمال، أي أن يعرف حدود واجباته ماله وما عليه.
- أن يعمل على بعث الثقة في نفوس الطلاب المعلمين وأن يؤكد ذلك على قدراتهم وكفائتهم الوظيفية بالتوجيه والإرشاد .
- أن يمنح مكافأة مالية مثله مثل مدير المدرسة والموجهة حتى تحفزه على بذل المزيد من الجهد في مساعدة الطلاب المعلمين (فتحي الكردي، 2002، صفحة 76)

7.9.2. صعوبات متعلقة بالإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

***الصعوبات في حالة الدراسات التكميلية:** من الصعوبات والمشاكل التي تواجه المدرس في حالة الدراسات التكميلية، عدم توفر الوقت لديه، حيث تحتاج الدراسات إلى تفرغ كامل، وهذا يصعب تحقيقه بالنسبة للمدرس الذي يعمل في أوقات الدراسة أعمالاً خاصة به، والحل هو أن تكون مواعيد الدراسة قدر المستطاع في غير مواعيد العمل، كما أنه توجد مشكلة أخرى وهي صعوبة حصول الدارس على الكتب التي يحتاج إليها سواء من مكتبة الكلية لعدم وجود استعارة خارجية، ومن المكاتب الخارجية العامة نظراً لغلاء ثمن الكتب فيها. كما يجب أن توفر قدر المستطاع الكتب في مكتبة الكلية مع تحسين قوانين الاستعارة الخارجية. تكون هناك دورات صقل من قبل الوزارة لكل فترة زمنية محددة وهي دورات تنشيطية للمدرس تطلعه على كل ما هو موجود في مادته.

* **عدم وجود دورات صقل الأستاذ:** يؤدي عدم وجود دورات صقل للأستاذ إلى نسيانه المادة أو عدم الاطلاع على كل ما هو جديد في المادة والأساليب الحديثة في التدريس، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف الأستاذ في مهنته، كذلك عدم وجود التوجيه الكافي للمدارس

وضعف الإمكانيات في المدارس وكذا تقليد المدرس الجديد لزملائه القدامى، ومنه يجب تقريب الرصيد ما بين ما يتعلمه الطالب في الكلية وما يفعله بعد التخرج في المؤسسات التربوية وذلك بتحفيز المدرس على تحقيق ما تعلمه أثناء التكوين الجامعي ورغبته في تلك الأهداف .

الهوة والتضارب بين نواحي الإعداد والمهنة :أي هناك فجوة بين ما يتعلمه الطالب في الكلية وما يجب أن يكون بينه وبين ما يطبق عمليا بعد التخرج من المدارس، وذلك لعدم الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية في المدارس .(نوال ابراهيم ، 2002، صفحة 49)

*قائمة بكفاءات تكنولوجيا التعليم المهارية في مجال الاجهزة والأدوات:

- معرفة منهج دليل معلم التربية البدنية والرياضية لمختلف الصفوف .
- معرفة استخدام بعض الكتب والمراجع للمساعدة في كتابة المهارات الحركية.
- يستخدم بعض الأجهزة للشرح داخل الفصل وخارجه .من الضروري اهتمام المسؤولين على إعداد برامج الطلاب وكليات التربية الرياضية بإعداد مقررات تستخدم تكنولوجيا التعليم نظريا وعمليا .ضرورة تجهيز الكليات التي تعد أستاذ التربية البدنية والرياضية بمعامل مجهزة بالأجهزة والأدوات التعليمية، مع إلزامية الطالب المعلم في حدود الإمكانيات باستخدام الأدوات والأجهزة المتوفرة وكذا تدريبه على استخدام امكانيات أخرى بسيطة تساعده في مستقبله المهني.

8.9.2. الأستاذ - والضغوطات النفسية:

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

الاتزان النفسي في أي جانب، أو مشاعر الذنب والأفكار والوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس ليا، وتعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيما وفق ما تسمح به قدراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للاتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وإن الفرد عندما يزيل مينة أو عملاً، فإن الفرصة تتاح لو لاستغلال

كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية. وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من آثار، وبلا شك فإن 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 والضيق 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 المتوسط في حالة تعرضه لضغوطات نفسية ناتجة عن شعوره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه من تعميم وتدريس وتحضير الدروس من جية، ومن التغيرات في البرامج الدراسية من كثافة المقررات الدراسية و قمة الحجم الساعي والتي نتجت عن الإصلاح التربوي الجديد من جية أخرى.

وقد حدد العلماء مجموعة من العوامل التي تؤثر على صحة العاملين النفسية وتساعدهم

عمى الوصول للإنتاج المناسب في العمل وهي:

- 1- القدرات : والمقصود بذلك مستوى الذكاء والقدرات الخاصة التي تلزم العمل.
- 2- الكفاية المهنية : وهي مستوى الأهمية التي يكون العامل قد وصل إليها في ميدان عمله في مراحل التوجيه والتدريب المختلفة قبل أن يتحمل مسؤوليات عمله كاملة.
- 3- الصفات الشخصية : مثل المثابرة، الدقة، النظام، الأمانة والتعاون والشعور بالمسؤولية، حيث تحتل هذه الصفات مكانة هامة من استمرار العامل في عمله ونجاحه هو.

- 4- عامل الاهتمام : الذي يعبر عن الميول والطموح والارتباط العاطفي بين العامل وعمله
- 5- ظروف العمل : فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة لمفرد و لحالته الصحية فان هذا سيؤدي به إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه لو وكذلك عدم الرغبة في بذل

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

(الداهري، صالح، 2005 ، صفحة 196)

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

وبالتالي تشكيل الضغط النفسي لديو ومنها :

الوضع . 5 المادي : المعمم يأتي إلى المدرسة و هو مثقل بمتطلبات الحياة المادية التي لا يستطيع أن يلبيها وهذا من شأنه أن يشكل عبئا ثقيلًا عليه وبالتالي يتحول إلى ضغوط

نفسية.

ساعات العمل : أغلبية المعممين يقضون من خمس إلى ست ساعات في اليوم أو أكثر، مع أربعين تلميذا، ويصل مجموع ساعات العمل الرسمية إلى 30 ساعة أسبوعيا،

بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، ملء جداول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة عمى الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس. **اكتظاظ الأقسام :** هذا الجو يسبب إرهاقا للمعلم والمتعلم، ويؤثر عمى تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعمم ويؤدي إلى الشعور بالممل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي.

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

الخاتمة :

تعرضنا في هذا العمل إلى توضيح ماهية الضغوط وذلك من خلال عرض تعاريف للضغوط المهنية ، كما قد قدمه بعض الباحثين ثم المحاولة بلورة (تعاريف) تعريف يوضحها ومن ثم ذكر خصائصها وآلية حدوثها ومراحلها وعناصرها ثم على أهم عناصرها ومصادر الضغط المهني التطرق ثم التوضيح إستراتيجية وطرق التعامل مع الضغوط المهنية وإدارتها من خلال التطرق إلى أساليب معالجة ومواجهة الضغوط المهنية على مستوى الفرد وعلى مستوى المنظمة وذلك للتخفيف من حدتها. و تتبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها ، فهي تتعلق بشروط عمله وموقفه منه ، و موقف الآخرين و فرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين و حدود دخله ، و علاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ، أضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة ، و مع مستويات معرفية متفاوتة ، و مشكلات تعود إلى أعمار دون أعمار عمره ، و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة ، و يعيشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع ، و يجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي و خلق أشكال جديدة من العادات .

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مدخل الباب الثاني :

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

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. المتغيرات المشوشة (المخرجة)

6.1. الدراسة الاستطلاعية

7.1. الدراسة الأساسية

8.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

تطرق الطالب في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث ومجالات الدراسة والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية .

1.1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي بطريقة المسح وهذا لملائمته طبيعة الدراسة التي تهدف الى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة.

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من مجموعة أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية سعيدة.

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب على مجموعة من مجموعة أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية سعيدة والبالغ عددهم 40 استاذًا موزعين على الشكل التالي:

- (20) أستاذ ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- (20) أستاذ لا يزاولون أي نشاط ترويحي رياضي.

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري: أجريت الدراسة على مجموعة من مجموعة أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية سعيدة وعددهم 40 أستاذ.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مختلف مؤسسات (ابتدائيات و متوسطات) ولاية سعيدة.

3.3.1. المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم

2024/2023 وكانت بداية من 2023/12/15 إلى 2024/05/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع:

ويتمثل في: الضغوطات المهنية

5.1 ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وعليه عمل الطالب على ضبط متغيرات البحث:

- إشراف الطالب الباحث بنفسه على توزيع الاستبيان على مجموعة من مجموعة أساتذة التربية البدنية و الرياضية والحرص على استرجاعها وكذا مصداقية الأجوبة.

6.1. أدوات الدراسة:

- مقياس الضغوطات المهنية:

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة تبنى الطالب في دراسته الحالية مقياس الضغوطات المهنية لمعلم التربية البدنية و الرياضية ، كوسيلة أساسية لجمع البيانات ، و التي صممها محمد حسن علاوي ، تضمن القائمة (36) عبارة موزعة على (06) محاور رئيسية :

1-العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المؤسسة.

2- العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمؤسسة.

- 3- العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ.
- 4- العوامل المرتبطة بالإشراف التربوي الرياضي.
- 5- العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المؤسسة.
- 6- العوامل المرتبطة بالعلاقات مع الزملاء (أساتذة المواد الأخرى).

الجدول رقم (01) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوطات المهنية

موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا
1	2	3	4	5 ←

الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوطات المهنية

موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا
5 →	4	3	2	1

الجدول رقم (03): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
الأول	7 ، 13 ، 19 ، 31	1 ، 25
الثاني	2 ، 8 ، 20 ، 32	14 ، 26
الثالث	3 ، 15 ، 27 ، 33	9 ، 21
الرابع	4 ، 10 ، 16 ، 34	22 ، 28
الخامس	11 ، 17 ، 23 ، 29	5 ، 35
السادس	6 ، 18 ، 30 ، 36	12 ، 24

كما قام الطالب بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوطات المهنية حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 5.

الجدول رقم (04): يوضح مدى الدرجات للمقياس

مدى الدرجات	عدد العبارات	محاور المقياس
36 - 06	6	الأول
36 - 06	6	الثاني
36 - 06	6	الثالث
36 - 06	6	الرابع
36 - 06	6	الخامس
36 - 06	6	السادس
180 - 36	36	المقياس ككل

وعليه اعتمد الطالب تقسيم مقياس الضغوطات المهنية إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم (04).

الجدول رقم (05) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس الضغوطات المهنية

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
36 - 27	26 - 17	16 - 06	الأول
36 - 27	26 - 17	16 - 06	الثاني
36 - 27	26 - 17	16 - 06	الثالث
36 - 27	26 - 17	16 - 06	الرابع
36 - 27	26 - 17	16 - 06	الخامس
36 - 27	26 - 17	16 - 06	السادس
180 - 133	132 - 85	84 - 36	المقياس ككل

الأسس العلمية للأداة:

صدق الاتساق الداخلي:

المحور الأول: العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المؤسسة.

جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بأن الطلبة ، لديهم اهتمام واضح بدرس التربية الرياضية	0.602*	0.188	0.217	0.547
2	الطلبة ، ليس لديهم الدافع للاشتراك في درس التربية الرياضية	0.198	0.584	0.381	0.278
3	مشكلة ضبط النظام مع الطلبة ، تأخذ مني وقتاً طويلاً وتجعلني عصبياً	0.507	0.135	0.423	0.223
4	ملابس الطلبة ، لا تساعد على الأداء الحركي في درس التربية الرياضية	0.496	0.145	0.618	0.057
5	أعداد الطلبة ، في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من درس التربية الرياضية	0.338	0.340	0.260	0.469
6	يضايقني كثرة تغيب الطلبة ، السنوات النهائية عن دروس التربية الرياضية	0.469	0.172	0.373	0.289

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور الأول ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.198 و أعلى قيمة 0.692 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.217 و أعلى قيمة و 0.927 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه.

المحور الثاني: العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمؤسسة.

جدول رقم (07) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	الملاعب الضرورية لقيامي بعلمي قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة	0.478	0.162	0.263	0.462
2	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي غير كافية	0.494	0.147	0.664*	0.036
3	الأدوات والأجهزة الرياضية في المدرسة مناسبة لكي أقوم بعلمي على خير وجه	0.293	0.411	0.304	0.394
4	حالة الملاعب في المدرسة لا تشجع على التدريس	0.595	0.069	0.323	0.363
5	الإمكانات الرياضية في المدرسة مناسبة لأعداد الطلبة	0.249	0.487	0.287	0.422
6	أعداد الطلبة ، لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية في المدرسة	0.592	0.071	0.718*	0.019

يوضح الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور الثاني، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.179 و أعلى قيمة 0.766 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.293 وأعلى قيمة و 0.71 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه

المحور الثالث: العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ.

جدول رقم (08) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالث

الرقم	الفقرات	البعد		المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي	0.586	0.075	0.270	0.450
2	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية	0.281	0.431	0.564	0.090
3	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	0.646*	0.044	0.649*	0.042
4	أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي	0.815**	0.004	0.548	0.101
5	أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	0.755*	0.012	0.631	0.050
6	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	0.758*	0.011	0.834**	0.003

يوضح الجدول رقم (08) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور الثالث، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.281 و أعلى قيمة 0.815 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.270 وأعلى قيمة و0.834 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

المحور الرابع: العوامل المرتبطة بالإشراف التربوي الرياضي.

جدول رقم (09) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	0.966**	0.000	0.869**	0.001
2	رأبي غير مهم لمدير المدرسة	0.952**	0.000	0.927**	0.000
3	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي	0.873**	0.001	0.885**	0.001
4	أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به	0.915**	0.000	0.854**	0.002
5	إدارة المدرسة تضع معظم دروس التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي	0.966**	0.000	0.869**	0.001
6	مدير المدرسة يمنحني قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملي	0.149	0.682	0.150	0.679

يوضح الجدول رقم (09) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور الرابع ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.149 و أعلى قيمة 0.966 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.150 و أعلى قيمة و 0.927 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه .

المحور الخامس: العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المؤسسة.

جدول رقم (10) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الخامس.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	0.348	0.399	0.155	0.714
2	رأبي غير مهم لمدير المدرسة	0.552	0.156	0.327	0.429
3	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي	0.916**	0.001	0.561	0.148
4	أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به	0.564	0.146	0.964**	0.000
5	إدارة المدرسة تضع معظم دروس التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي	0.497	0.210	0.549	0.159
6	مدير المدرسة يمنحني قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملي	0.455	0.258	0.541	0.166

يوضح الجدول رقم (10) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور الخامس ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.348 و أعلى قيمة 0.916 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.155 و أعلى قيمة و 0.964 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه .

المحور السادس: العوامل المرتبطة بالعلاقات مع الزملاء (أساتذة المواد الأخرى).

جدول رقم (11) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور السادس.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو ما يسبب لي المزيد من الضيق	0.548	0.160	0.674	0.067
2	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جداً	0.866**	0.005	0.491	0.217
3	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي	0.249	0.552	0.165	0.696
4	معظم المدرسين يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية	0.270	0.517	0.105	0.804
5	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة	0.202	0.631	0.146	0.730
6	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	0.659	0.076	0.576	0.136

يوضح الجدول رقم (11) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور و المتعلق بمتغير المحور السادس ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.149 و أعلى قيمة 0.966 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.150 و أعلى قيمة و 0.927 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه .

الصدق البنائي

جدول رقم (12) يبين الصدق البنائي لمقياس الضغوطات المهنية

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الأول	0.970**	0.000
المحور الثاني	0.826*	0.011
المحور الثالث	0.974**	0.000
المحور الرابع	0.858**	0.006
المحور الخامس	0.781*	0.022
المحور السادس	0.929**	0.001

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.781-0.929) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالب على تطبيقه على عينة البحث .

- ثبات المقياس:

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (13) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور مقياس الضغوطات المهنية:

المحاور	Cronbach's Alpha
المحور الأول	0.647
المحور الثاني	0.480
المحور الثالث	0.895
المحور الرابع	0.469
المحور الخامس	0.564
المحور السادس	0.569
المقياس ككل	0.898

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.469-0.895) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا

ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.898) ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية:

جدول رقم (14) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس الضغوطات المهنية باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الأبعاد
(Spearman-brown)	معامل الارتباط	
معامل الارتباط بعد التصحيح		
0.469	0.312	المحور الأول
0.767	0.622	المحور الثاني
0.880	0.786	المحور الثالث
0.949	0.902	المحور الرابع
0.512	0.423	المحور الخامس
0.410	0.258	المحور السادس
0.962	0.927	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (14) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.410 - 0.949) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.962) و هذا يشير إلى معامل ارتباط مقبول مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب إلى تطبيقها على عينة البحث.

وفي ضوء ما سبق يجد الطالب أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في استبيان الرضا عن الحياة و يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الأداة على عينة البحث.

3.6.1. موضوعية الاختبار :

- يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :
- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
 - لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
 - محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
 - ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
 - مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

7.1. التجربة الرئيسية :

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

جدول رقم (15) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و غير ممارسين .

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة F	الغير الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.010	7.342	1.78	26.85	3.12	27.75	المحور الأول
غير دال	0.353	0.883	3.82	24.90	2.94	27.15	المحور الثاني
غير دال	0.368	0.829	3.78	24.15	2.88	27.35	المحور الثالث
دال	0.044	4.360	6.18	24.25	2.91	27.95	المحور الرابع
غير دال	0.071	3.456	3.54	26.15	1.78	28.65	المحور الخامس
غير دال	0.528	0.406	2.49	25.70	2.49	26.85	المحور السادس
غير دال	0.893	0.018	12.81	152	10.83	165.70	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) بالنسبة للمحور الأول تشير القيمة الاحتمالية sig (0.010) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين متجانستين.

- بالنسبة للمحور الثاني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.353) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة للمحور الثالث تشير القيمة الاحتمالية sig (0.368) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة للمحور الرابع الأسري تشير القيمة الاحتمالية sig (0.044) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين .

بالنسبة للمحور الخامس تشير القيمة الاحتمالية sig (0.071) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

بالنسبة للمحور السادس تشير القيمة الاحتمالية sig (0.528) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

- بالنسبة المقياس ككل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.893) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن المجموعتين متجانستين.

2.2.2. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (16) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوطات المهنية

Tests of normality

Tests of Normality							
الأبعاد	العينة	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
		Stat	df	Sig.	Stati	df	Sig.
المحور الأول	غير ممارسون	,314	20	,000	,739	20	,000
	ممارسون	,167	20	,146	,929	20	,146
المحور الثاني	غير ممارسون	,234	20	,006	,862	20	,008
	ممارسون	,213	20	,018	,875	20	,015
المحور الثالث	غير ممارسون	,221	20	,012	,854	20	,006
	ممارسون	,095	20	,200*	,970	20	,753
المحور الرابع	غير ممارسون	,359	20	,000	,736	20	,000
	ممارسون	,176	20	,103	,836	20	,003
المحور الخامس	غير ممارسون	,275	20	,000	,781	20	,000
	ممارسون	,233	20	,006	,854	20	,006
المحور السادس	غير ممارسون	,177	20	,099	,911	20	,067
	ممارسون	,150	20	,200*	,932	20	,166
المقياس	غير ممارسون	,105	20	,200*	,949	20	,359
	ممارسون	,243	20	,003	,871	20	,012

اعتمد الطالب على نتائج شابيرو ولك test de shapirowilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov–smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .
قيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا لقيم sig :
➤ المحور السادس بالنسبة لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.067 عند غير الممارسين و 0.166 عن ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

- وفي اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.099 عند غير الممارسين و 0.200 عند ممارسين وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.
- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :
- المحور الأول لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين 0. وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- المحور الثاني لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.008 عن الغير ممارسين و 0.015 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.006 عند غير الممارسين و 0.018 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- المحور الثالث لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.006 عند الغير ممارسين و 0.753 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.012 عند غير الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- المحور الرابع لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند الممارسين و 0.003 الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الغير ممارسين و 0.103 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- المحور الخامس لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.000 عند الغير الممارسين و 0.006 عند ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.000 عند الغير ممارسين و 0.006 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ المقياس ككل لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.359 عند الممارسين و 0.012 الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig 0.949 عند الغير ممارسين و 0.003 عند الممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

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

8.1. الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- . المتوسط الحسابي .
 - . الانحراف المعياري .
 - . الوسيط .
 - . معامل الالتواء .
 - . معامل التقاطح .
 - . اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .
 - . اختبار ليفين levene اختبار التجانس .
 - . اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين .
 - . اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .
- * تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss23).

خاتمة :

تتاول الطالب في هذا الفصل منهجية البحث منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع.

الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

- عرض و مناقشة نتائج البحث.

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

3.2. الاستنتاجات.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.

5.2. التوصيات.

تمهيد :

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

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (17) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوطات المهنية لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين لأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس	المحور السادس	المحور الخامس	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	الأبعاد	
ككل								
20	20	20	20	20	20	20	العينة	غير الممارسين 20 = ن ₁
165.70	26.85	28.65	27.95	27.35	27.15	27.75	المتوسط الحسابي	
10.83	2.49	1.78	2.91	2.88	2.94	3.12	الانحراف المعياري	
166	27.5	29.50	30	28	27.50	30	الوسيط	
3314	537	573	559	547	543	555	درجة الاستجابات	
180-133	36-27	36-27	36-27	36-27	36-27	36-27	المجال	
مرتفع	متوسط	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مستوى التقييم	
20	20	20	20	20	20	20	العينة	الممارسين 20 = ن ₂
152	25.70	26.15	24.25	24.15	24.90	26.85	المتوسط الحسابي	
12.81	2.73	3.54	6.18	3.78	3.82	1.78	الانحراف المعياري	
156	26	26.15	26	24	26	27	الوسيط	
3040	514	523	485	485	498	537	درجة الاستجابات	
180-133	26-17	26-17	26-17	26-17	26-17	26-17	المجال	
مرتفع	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	مستوى التقييم	

1- بعد الأول :

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (26.85) وبانحراف معياري (1.78)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (27.75) وبانحراف معياري(3.12).
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (537) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد الأول ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (555) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

2-البعد الثاني:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (24.90) وبانحراف معياري (3.82)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (27.15) وبانحراف معياري(2.94).
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (498) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد الثاني ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (543) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمؤسسة عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

3- البعد الثالث:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (24.15) وبانحراف معياري (3.78)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (27.35) وبانحراف معياري(2.88).
فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (485) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد الثالث ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة

الاستجابات ب (547) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

4 - البعد الرابع:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (24.25) وبانحراف معياري (6.18)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (27.95) وبانحراف معياري (2.91).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (485) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد الرابع ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (559) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة بالإشراف التربوي الرياضي عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

5 - البعد الخامس:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (26.15) وبانحراف معياري (3.54)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (28.65) وبانحراف معياري (1.78).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (523) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد الخامس ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (573) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و إدارة المؤسسة عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

6 - البعد السادس:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (25.70) وبانحراف معياري (2.73)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (26.85) وبانحراف معياري (2.49).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (514) وهذا ما يشير إلى مستوى متوسط في البعد السادس ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (537) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية من خلال العوامل المرتبطة العلاقة بين الزملاء عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

- مقياس الضغوطات المهنية ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى الأساتذة الممارسين (152.00) وبانحراف معياري (12.81)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الأساتذة الغير الممارسين (165.70) وبانحراف معياري (10.83).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى الأساتذة الممارسين (3040) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في مقياس الرضا عن الحياة ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (3314) بتقييم مرتفع وعليه يرى الطالب أنه يوجد ضغوطات على مستوى عينتي البحث الممارسين و الغير الممارسين بمستوى مرتفع.

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور الأول

جدول رقم (18) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني لا

معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.041	-2.039	126	484	24.20	336	16.80	المحور الأول

يتضح من خلال الجدول رقم (18) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الأول بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللا معلمي نجد قيمة مان ويتني (126) و أن قيمة sig عند (0.041) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الأول و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (16.80) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (24.20) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

2.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني

جدول رقم (19) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني لا

معلمي (u) man withney

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.046	-1.997	127	483	24.15	337	16.85	المحور الثاني

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الثاني بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (127) و أن قيمة sig عند (0.046) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الثاني و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (16.85) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (24.15) و منه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

3.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور الثالث

جدول رقم (20) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثالث المهني باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائيا	0.006	-2.733	100	510	25.50	310	15.50	المحور الثالث

يتضح من خلال الجدول رقم (20) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الثالث بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللا معلمي نجد قيمة مان ويتني (100) و أن قيمة sig عند (0.006) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري **H0** المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل **H1** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الثالث و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (15.50) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (25.50) و منه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

4.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور الرابع

جدول رقم (21) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الرابع باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المحور الرابع	16.33	326	24.68	493	116.5	-2.355	0.023	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الرابع بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللا معلمي نجد قيمة مان ويتني (116.5) و أن قيمة sig عند (0.023) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الرابع و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (16.33) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (24.68) و منه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

5.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور الخامس

جدول رقم (22) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الخامس باستعمال اختبار مان ويتني لا

معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين	مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب					
المحور الخامس	15.53	310	25.48	509.5	-2.754	0.006	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الخامس بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللا معلمي نجد قيمة مان ويتني (100.50) و أن قيمة sig عند (0.006) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري **H0** المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل **H1** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الخامس و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (15.53) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (25.48) و منه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

6.2.2 عرض و تحليل نتائج المحور السادس .

جدول رقم (23) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور السادس باستعمال اختبارات ستودنت:

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المحور السادس	25.70	2.73	26.85	2.49	1.388	0.173	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) ان قيمة ت في البعد السادس (1.388) وهي قيمة أصغر من ت الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.173) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج البعد السادس بين الممارسين و الغير ممارسين.

7.2.2 عرض و تحليل نتائج مقياس الضغوطات المهنية

جدول رقم (24) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الضغوطات المهنية باستعمال اختبار

مان ويتني لا معلمي (u) man withney :

المتغير	الممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الضغوطات المهنية	14.63	292.5	26.38	527.5	-3.181	0.001

يتضح من خلال الجدول رقم (24) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في المحور الثاني بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللا معلمي نجد قيمة مان ويتني (82.50) و أن قيمة sig عند (0.001) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نرفض الفرض الصفري H_0 المؤكد أن الفرق غير معنوي و نقبل H_1 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في متغير المحور الأول و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (14.63) و هو أصغر من متوسط الرتب عند غير الممارسين (26.38) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

3.2. الاستنتاجات :

يتميز أساتذة التربية البدنية و الرياضة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى ضغوطات مهنية متوسط أما الغير الممارسين يتميزون بدرجة مرتفعة من مستوى الضغوطات المهنية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوطات المهنية أساتذة التربية البدنية و الرياضة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الغير الممارسين.

تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

1.4.2. الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه "يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط المهنية"

يتضح من خلال النتائج المستخلصة إن الأساتذة غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بضغوط مهنية مرتفعة وفي جميع الأبعاد وفي المقياس ككل ، وهذا ما تشير له دراسة بوعزيز محمد 2017 ودراسة دراسة (مها صبري حسن ، 2008) التي تؤكد على أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات ، وهذا ما أشارت إليه دراسة مهدي بلعسله فتيحة ، 2013 أن أساتذة التعليم - الممثلين في عينة الدراسة يعانون من ضغط نفسي نظرا لتظافر عدة عوامل ساهمت في ذلك من هذا ظروف العمل ، ضيق الوقت ، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي ... وفي الأخير قد أوصت الباحثة بالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ، وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي، و تعزي الطالبة ذلك إلى إسهامات ممارسة النشاط الترويحي الرياضي والأثر الايجابي الذي تركه لدى الممارسين. و دراسة بشير حسام 2006 توصل الباحث في الأخير أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لهذه الفئة تساعدهم على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها ، كما تساعدهم على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلاً وزيادة الثقة بالنفس من جهة ومن جهة أخرى أجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعدهم على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

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

2.4.2.الفرضية الثانية:

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

ومن خلال النتائج المستخلصة تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وفي معظم المحاور والمقياس ككل. و يعزي الطالب الباحث ذلك إلى إسهام النشاط الترويحي الرياضي في التقليل والحد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأساتذة حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بشير بوعلام و براكه بوزيان 2018 و دراسة بوعزيز محمد 2017 أن يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسون و غير الممارسون للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير الممارسون.

كما أشارت دراسة مزيلط ياسين 2021 أن النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ، و دراسة بشير بوعلام و براكه بوزيان 2018 فقد أفرزت نتائجها أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

3.4.2. الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن " تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة" ومن خلال نتائج الدراسة التي أفرزتها تبين لنا ان لممارسة النشاط الترويحي الرياضي دورا فعالا في التخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الأساتذة ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مزيلط ياسين 2021 أن النشاط الترويحي الرياضي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. ويضيف حازم وآخرون أن العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء .(حازم النهار وآخرون،2010، ص289) . دراسة بوعزيز محمد 2017 دراسة خوجة أحمد وليد و بلرمدة محمد أمين 2020 دراسة (مزيلط ياسين 2021) حيث أكدت هذه الدراسات أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية . و أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير الممارسين . ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض وعليه نقول ان الفرضية العامة تحققت.

5.2. خلاصة الفصل:

بعد الدراسة النظرية, تناولنا في فصلنا هذا الجانب التطبيقي وهو جانب مهم في دراستنا هذه من خلاله اكتشفنا صحة فرضيات الدراسة التي و ضعناها آنفا, حيث تبين تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدني و الرياضية. يتميز الأساتذة الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوطات مهنية منخفضة أما غير الممارسين يتميزون بمستوى مرتفع من الضغوط المهنية.

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

6.2. توصيات واقتراحات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من خلال الدراسة ، نقتح التوصيات التالية:
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية في التخفيف و التخلص من الضغوط المهنية.
- التحسيس بمدى أهمية النشاط الترويحي الرياضي للأساتذة من قبل الإطار الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات المهنية .
- فتح مرافق للنشاط الرياضي الترويحي في المؤسسات الصحية كون له أهمية كبيرة في التخفيف من الضغوطات النفسية .
- توفير الوسائل الترويحية في المؤسسات التربوية إذ تعتبر وسيلة فعالة في التخفيف من الضغوطات المهنية و الترويح عن النفس .
- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى و بمتغير الجنس و الخبرة.

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن فاعلية النشاط الترويحي الرياضي في التقليل من الضغوطات المهنية أساتذة التربية البدنية و الرياضة ، كما حاولت التعرف على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودوره في تنمية جودة الصحة العامة و التخفيف من الضغوطات المهنية المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و إدارة المؤسسة و كذا المرتبطة بالتلاميذ و المكانات المادية بالمؤسسة ، و العوامل المرتبطة بالإشراف التربوي الرياضي، فكانت الفكرة الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها ، وبعد تحليل واستخلاص النتائج المتحصل عليها ، وجدنا ، وقد استعنا بعينة قدرت ب 40 من أساتذة التربية البدنية و الرياضية و تم استخدام المنهج الوصفي و كأداة بحث مقياس الضغوطات المهنية و كانت أهم النتائج تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التقليل من مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

وفي الأخير نتمنى اننا وفقنا الى حد ما في إطار هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد ممن البحوث المماثلة بشكل أعمق .
و نحمد الله سبحانه و تعالى على إعانته لنا و إعطاءنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

المصادر و المراجع

1. احمد بن قلاوز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
2. إسماعيل, ح. ا. (2004). الموهوب الرياضي والإبداع الحركي. القاهرة: المركز العربي للنشر. ط1.
3. الأحمدى, ح. (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء . الرياض: معهد الإدارة العامة.
4. التنفيذي, ا. (2009). المادة 01 من المرسوم التنفيذي 09-393/29/11/2009.
5. الحمامي, ع. ع. (2013). الترويح بين النظرية و التطبيق .
6. الحميدي, س. ع. (2019). معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. الكويت: مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية و الاجتماعية.
7. الحنفي, ع. ا. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مطبعة مدبولي. ط4.
8. الخولي, ك. د. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. ار الفكر العربي، ط1.
9. الدين, ع. ا. (1993). المدخل إلى علم النفس . عمان: دار الكتاب الأردني. ط3.
10. الزعبي, ا. م. (2015). الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية . دمشق: جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث العدد1.
11. الزغلول, ع. ع. (2002). مبادئ علم النفس التربوي. الامارات: دار الكتاب العربية للطباعة والنشر. ط2.
12. الساعاتي, ح. (1980). التطبيع والعمران. بيروت: دار النهضة العربية. ط3.
13. الشخائبة, أ. م. (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط1.
14. الشريف , ط. (1996). الضغوط الادارية وأقرها عل متخذ القرار . القاهرة: مجلة الإدارة لعامة المجلد ،28، العدد 03،.
15. الشناوي, م. م. (1995). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

المصادر و المراجع

16. العديلي, ن . (1995). السلوك الإنساني و التنظيمي . الرياض: معهد الإدارة العامة.
17. العميان, م. م. س . (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال . الأردن: دائر وائل للنشر و التوزيع.
18. الفقي, إ . (1998). إدارة الوقت . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
19. القرويني, ح. م . (1978). التربية الترويحوية . بغداد: دار العربية للطباعة.
20. المجيد, ف. ق . (2006). السلوك التنظيمي في إداة المؤسسات التعليمية . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1.
21. المليجي, ح . (2000). علم النفس المعاصر . بيروت: دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع.
22. النقيب, ع. ا . (2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار . إنبار : مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية.
23. الهويدي, ز . (2002). مهارات التدريس الفعال . العين: دار الكتاب الجامعي.
24. أمين أنور , ا . (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة . الكويت.
25. أندرو سيزلاقي , م . (1991). السلوك التنظيمي و الأداء . الرياض: المملكة العربية السعودية : معهد الإدارة العامة.
26. بدور المطوع, س . (2006). التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها . دار العلم، الكويت.
27. بسيوني, م . (1995). ضغوط العمل أثارها و علاقتها بإداء المدير في قسم إدارة الأعمال . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
28. بلال, م . (2005). السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.
29. حروري, ع. ا . (2008). المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن . دار هومه.
30. حسين, ح . (2004). سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع ط2.
31. خطاب, ع. م. (1982) .

32. خطابية أكرم زكي . (1997). المنهاج المعاصر في التربية البدني. عمان: ار الفكر للنشر والتوزيع.
33. خولي, أ . (1990). أصول الترويح أوقات الفراغ .دار الفكر العربي.
34. ديوبولد فان دالين . (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الانجلو المصرية.
35. راجح, ا. ع . (1979). أصول علم النفس .دار المعارف للطباعة والنشر.
36. رحمة, ا . (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة والنشر ط1.
37. سبيتان, ن. م . (2014). الدعم الاجتماعي و الوصمة و علاقتها بالصلاية النفسية و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة . غزة: رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية.
38. سعد الأمانة . (2001). الضغوط النفسية .العدد 54، شباط.
39. شارف خوجة, م . (2011). مصادر الضغوط الكهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي . (الجزائر ، جامعة تيزي وزو.
40. شريقي, ر. ر . (2013). فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري 'دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية .رسالة دكتوراه ،جامعة دمشق.
41. شقورة, ي. ع . (2012). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مقاطعات غزة . غزة : رسالة ماجستير في علم النفس – جامعة الأزهر.
42. صلاح الدين , ع . (2004). السلوك الفعال في المنظمات .مصر: الدار الجامعية.
43. صلاح الدين محمد , ع . (2004). السلوك الفعال في المنظمات .الاسكندرية، مصر: الدار الجامعية.
44. طشطوش, ر. ع . (2015). الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي المدرك و العلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ،الة الاردنية في العلوم التربوية .
45. عدنان درويش ، ، (1993). التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية .مصر: دار الفكر العربي، ط3.
46. عسكر, س. أ . (1988). متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية و تطبيقية بقطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة . الإمارة العربية المتحدة : مجلة الإدارة العامة.

47. عصام عبد الخالق. (1987). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. مصر: دار الكتب المعارف للطباعة، ط02.
48. عطيات محمد، خ. (1982). أوقات الفراغ والترويح. القاهرة: دار المعارف، ط3.
49. عفاف، ع. (2005). تصميم المناهج في التربية البدنية. الإسكندرية: المعارف للنشر.
50. عوض، ع. م. (1981). علم النفس العام. القاهرة: دار الجامعة للطباعة والنشر.
51. فائق فوزي، ع. (1969). ضغوط العمل الوظيفي، مجلة آفاق اقتصادية. دولة الامارات: المجلد 17، العدد 67.
52. فتحي الكرداني، م. (2002). التربية العملية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الجامعيين.
53. فرحات، ح. إ. (1998).
54. فوزي، ا. ا. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم. التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي. ط1.
55. كتلوي، ك. ح. (2015). السعادة و علاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة و الحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. دراسات العلوم التربوية.
56. كمال درويش، أ. (2003). أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
57. لطفي بركات، ا. (1984). تربية المعوقين في الوطن العربي. الرياض: دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى.
58. لوكيا الهاشمي، ب. (2006). الإجهاد. الجزائر: جامعة منتوري قسنطينة.
59. لويس، ن. ا. (2000). علم النفس الرياضي. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر. ط2.
60. مباركي، ب. (2008). مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم. وهران: دار آل رضوان.
61. مسلم، س. (2010). ظاهرة الاحترق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم في قطاع غزة. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة.
62. مقدم، س. (2010). استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذت التعليم الثانوي. وهران: أطروحة دكتوراه غير مشورة.
63. نوال ابراهيم، ش. (2002). طرق التدريس في التربية البدنية. مصر: مكتبة الإشعاع.

المصادر و المراجع

64. هشام, م (s.d.). تعريف الطب اختصاصاته وأهم علماء الطب .
www.elnaharbared.com.
65. هيجان, ع. ا. (1998). ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها . الرياض: معهد الإدارة العامة.
66. وزارة التربية , ا. (1991). قرار يحدد مهام الأساتذة في التعليم الأساسي . الجزائر: قرار رقم 153.
67. وزارة التربية الوطنية المنهاج) .مارس 2005 .(التربية البدنية السنة الأولى من تعليم الثانوي .
الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
68. يحي عمر شعبان, ش (s.d.). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . غزة :رسالة لنيل شهادة الماجستير
- المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

- 69.casablanca, R. (1968). *sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle*. paris.
- 70.Domat. (1986). *al nouveau Larousse médical libraire Larousse*. paris.
- 71.Edouard, L. (1981). *l'animation des groups de culture et loisirs*. paris: Edition fisc 2eme éditions.
- 72.gardey, d. (2010).
- 73.John, a. e. (1995).
- 74.mahiri, s. m. (2013). *sources of inconsistency* . highly presistent profit .
- 75.Monica, S. (1982). *sociologie et action sociale*. Bruxelles.

76. Ossoukine, A. (2006). *l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale*. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .
77. sarnin, p. (2007). *psychologie du travail et des oorganisations* . bruxelles: de boeck.
78. Spielberge. (1994). *Contraintes de travail*.
79. Spielberger. (1994). *Manque de soutien organisationnel*.
80. Touraine, A. (1969). *société post industrielle, editindonoél*. paris.
81. touraine, l. (1969).
82. Vizina, N. (2007).

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية



تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

استمارة ترشيح الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مقياس الضغوطات المهنية المستخدم لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية. و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

د/ بلوفة بوجمعة

الطالب الباحث :

مغربي مصطفى

السنة الجامعية : 2024/2023

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب

السن : أقل من 30 سنة 30 - 40 41 - 50 أكثر

من 50 سنة

الخبرة المهنية: اقل من 5 سنوات من 6 - 10 11 - 20 أكثر من 20

سنة

هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، رياضة معينة(كرة قدم، يد) نعم / لا

رقم	العبارات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لاينطبق عليك
1	أشعر بأن الطلبة ، لديهم اهتمام واضح بدرس التربية الرياضية					
2	الملاعب الضرورية لقيامى بعملى قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة					
3	راتبى لا يتناسب مع مسؤولياتى وواجباتى					
4	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوى تسبب لى القلق					
5	أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذى أقوم به فى عملى					
6	مناخ العمل فى مدرستى يتميز بالخلاقات بين المدرسين وهو ما يسبب لى المزيد من الضيق					
7	الطلبة ، ليس لديهم الدافع للاشتراك فى درس التربية الرياضية					
8	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضى غير كافية					
9	راتبى بمفرده يكفى حاجاتى الضرورية					
10	يضابقنى تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية فى عملى					
11	رأى غير مهم لمدير المدرسة					
12	أشعر بأن العلاقات بينى وبين معظم المدرسين وثيقة جداً					
13	مشكلة ضبط النظام مع الطلبة ، تأخذ منى وقتاً طويلاً وتجعلنى عصبياً					
14	الأدوات والأجهزة الرياضية فى المدرسة مناسبة لى عملى على خير وجه					
15	مهنتى لا توفر لى الأمان المادى المناسب					
16	توجيه المشرف لى لا يتأسس على أسس موضوعية					
17	مدير المدرسة لا يقدر عملى التقدير الكافى					
18	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسى التربية الرياضية فى مدرستى					
19	ملابس الطلبة ، لا تساعد على الأداء الحركى فى درس التربية الرياضية					
20	حالة الملاعب فى المدرسة لا تشجع على التدريس					
21	أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبى					
22	المشرف التربوى يمنحنى الفرصة للمناقشة ويسعى جاهداً لمعاونتى					

					أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به	23
					معظم المدرسين يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية	24
					أعداد الطلبة ، في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استقائهم من درس التربية الرياضية	25
					الإمكانات الرياضية في المدرسة مناسبة لأعداد الطلبة	26
					أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	27
					أسلوب الأشراف التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي	28
					إدارة المدرسة تضع معظم دروس التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي	29
					نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة	30
					يضايقني كثرة تغيب الطلبة ، السنوات النهائية عن دروس التربية الرياضية	31
					أعداد الطلبة ، لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية في المدرسة	32
					الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	33
					أصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق	34
					مدير المدرسة يمنحني قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملتي	35
					أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	36

Correlations

		المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	الكافية
المحور الأول	Pearson Correlation	1	,780*	,939*	,805*	,683	,944**	,970**
	Sig. (2-tailed)		,022	,001	,016	,062	,000	,000
	N	8	8	8	8	8	8	8
المحور الثاني	Pearson Correlation	,780*	1	,717*	,548	,794*	,620	,826*
	Sig. (2-tailed)	,022		,045	,160	,019	,101	,011
	N	8	8	8	8	8	8	8
المحور الثالث	Pearson Correlation	,939**	,717*	1	,880*	,660	,952**	,974**
	Sig. (2-tailed)	,001	,045		,004	,075	,000	,000
	N	8	8	8	8	8	8	8
المحور الرابع	Pearson Correlation	,805*	,548	,880*	1	,647	,774*	,858**
	Sig. (2-tailed)	,016	,160	,004		,083	,024	,006
	N	8	8	8	8	8	8	8
المحور الخامس	Pearson Correlation	,683	,794*	,660	,647	1	,572	,781*
	Sig. (2-tailed)	,062	,019	,075	,083		,138	,022
	N	8	8	8	8	8	8	8
المحور السادس	Pearson Correlation	,944**	,620	,952*	,774*	,572	1	,929**
	Sig. (2-tailed)	,000	,101	,000	,024	,138		,001
	N	8	8	8	8	8	8	8
الكافية	Pearson Correlation	,970**	,826*	,974*	,858*	,781*	,929**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,000	,006	,022	,001	
	N	8	8	8	8	8	8	8

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,647	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,575
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,832
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,116
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,208
	Unequal Length		,208
Guttman Split-Half Coefficient			,204

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003.

b. The items are: VAR00004, VAR00005, VAR00006.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,383	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,587
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,967
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,786
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,880
	Unequal Length		,880
Guttman Split-Half Coefficient			,861

a. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-,564	6

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	-8,906 ^a
		N of Items	3 ^b
	Part 2	Value	,011
		N of Items	3 ^c
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,173
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		
	Unequal Length		
Guttman Split-Half Coefficient			,193

- a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.
- b. The items are: VAR00025, VAR00026, VAR00027.
- c. The items are: VAR00028, VAR00029, VAR00030.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,569	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,611
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,336
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,258
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,410
	Unequal Length		,410
Guttman Split-Half Coefficient			,392

a. The items are: VAR00031, VAR00032, VAR00033.

b. The items are: VAR00034, VAR00035, VAR00036.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,898	36

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,812
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	,787
		N of Items	18 ^b
	Total N of Items		36
Correlation Between Forms			,927
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,962
	Unequal Length		,962
Guttman Split-Half Coefficient			,958

a. The items are: VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012.

b. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

Tests of Normality

	VAR00037	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المحور الأول	غير ممارسين	,314	20	,000	,739	20	,000
	ممارسين	,167	20	,146	,929	20	,146
المحور الثاني	غير ممارسين	,234	20	,006	,862	20	,008
	ممارسين	,213	20	,018	,875	20	,015
المحور الثالث	غير ممارسين	,221	20	,012	,854	20	,006
	ممارسين	,095	20	,200*	,970	20	,753
المحور الرابع	غير ممارسين	,359	20	,000	,736	20	,000
	ممارسين	,176	20	,103	,836	20	,003
المحور الخامس	غير ممارسين	,275	20	,000	,781	20	,000
	ممارسين	,233	20	,006	,854	20	,006
المحور السادس	غير ممارسين	,177	20	,099	,911	20	,067
	ممارسين	,150	20	,200*	,932	20	,166
الكلية	غير ممارسين	,105	20	,200*	,949	20	,359
	ممارسين	,243	20	,003	,871	20	,012

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

	VAR00037	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور الأول	غير ممارسين	20	27,7500	3,12671	,69915
	ممارسين	20	26,8500	1,78517	,39918
المحور الثاني	غير ممارسين	20	27,1500	2,94288	,65805
	ممارسين	20	24,9000	3,82375	,85502
المحور الثالث	غير ممارسين	20	27,3500	2,88873	,64594
	ممارسين	20	24,1500	3,78744	,84690
المحور الرابع	غير ممارسين	20	27,9500	2,91051	,65081
	ممارسين	20	24,2500	6,18891	1,38388
المحور الخامس	غير ممارسين	20	28,6500	1,78517	,39918
	ممارسين	20	26,1500	3,54334	,79232
المحور السادس	غير ممارسين	20	26,8500	2,49789	,55855
	ممارسين	20	25,7000	2,73573	,61173
الكلية	غير ممارسين	20	165,7000	10,83416	2,42259
	ممارسين	20	152,0000	12,81447	2,86540

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
المحور الأول	Equal variances assumed	7,342	,010
	Equal variances not assumed		
المحور الثاني	Equal variances assumed	,883	,353
	Equal variances not assumed		
المحور الثالث	Equal variances assumed	,829	,368
	Equal variances not assumed		
المحور الرابع	Equal variances assumed	4,360	,044
	Equal variances not assumed		
المحور الخامس	Equal variances assumed	3,456	,071
	Equal variances not assumed		
المحور السادس	Equal variances assumed	,406	,528
	Equal variances not assumed		
الكلية	Equal variances assumed	,018	,893
	Equal variances not assumed		

Ranks

		VAR00037	N	Mean Rank	Sum of Ranks
المحور الأول	غير ممارسين		20	24,20	484,00
	ممارسين		20	16,80	336,00
	Total		40		
المحور الثاني	غير ممارسين		20	24,15	483,00
	ممارسين		20	16,85	337,00
	Total		40		
المحور الثالث	غير ممارسين		20	25,50	510,00
	ممارسين		20	15,50	310,00
	Total		40		
المحور الرابع	غير ممارسين		20	24,68	493,50
	ممارسين		20	16,33	326,50
	Total		40		
المحور الخامس	غير ممارسين		20	25,48	509,50
	ممارسين		20	15,53	310,50
	Total		40		
الكلية	غير ممارسين		20	26,38	527,50
	ممارسين		20	14,63	292,50
	Total		40		

Test Statistics^a

	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	الكلية
Mann-Whitney U	126,000	127,000	100,000	116,500	100,500	82,500
Wilcoxon W	336,000	337,000	310,000	326,500	310,500	292,500
Z	-2,039	-1,997	-2,733	-2,355	-2,754	-3,181
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041	,046	,006	,018	,006	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,046 ^b	,049 ^b	,006 ^b	,023 ^b	,006 ^b	,001 ^b

a. Grouping Variable: VAR00037

b. Not corrected for ties.

Group Statistics

	VAR00037	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور السادس	غير ممارسين	20	26,8500	2,49789	,55855
	ممارسين	20	25,7000	2,73573	,61173

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
المحور السادس	Equal variances assumed	,406	,528	1,388	38	,173
	Equal variances not assumed			1,388	37,690	,173

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب مغربي مصطفى تخصص نشاط بدني رياضي ترويجي قد حكم أداة بحثه "" والتي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

بعنوان:

"دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية"

قائمة الأساتذة والخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	جبور بن براهيم	دكتوراه	مستغانم	صوفي ع
02	برغز بن محمد	دكتوراه	مستغانم	صوفي ع
03	حناد فصيل	~	~	صوفي ع
04	لعيدي بن براهيم	دكتوراه	مستغانم	صوفي ع
05	هفتم بن دهبية	~	~	صوفي ع
06				
07				
08				
09				