



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بiskرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

رقم التسجيل:

الرقم التسلسلي:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (ل. م. د) في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي.

عنوان الأطروحة:

ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى
أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- دراسة ميدانية لأساتذة مرحلة التعليم المتوسط لولايتي أولاد جلال وبiskرة -

إشراف الأستاذ الدكتور:

إعداد الطالب:

- فنوش نصير

- رضوان شرون

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة	المؤسسة
بزيو سليم	أستاذ	رئيسا	جامعة بiskرة
فنوش نصير	أستاذ	مشرفا ومقررا	جامعة سطيف 2
عادل بزيو	أستاذ	مدعوا	جامعة بiskرة
بلقاسم زموري	أستاذ	عضو مناقشا	جامعة بiskرة
بن عميروش سليمان	أستاذ	عضو مناقشا	جامعة بiskرة
بن عمارة كمال	أستاذ محاضر أ	عضو مناقشا	جامعة سطيف 2
العلوي عبد الحفيظ	أستاذ	عضو مناقشا	جامعة سطيف 2

السنة الجامعية: 2024/2023

ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية

البدنية والرياضية " دراسة ميدانية لأساتذة مرحلة التعليم المتوسط ولايتي أولاد جلال - بسكرة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وكذا التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية، الكشف عن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، تحديد مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، تحديد الفروق الدالة إحصائيا في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي ذو الطابع الارتباطي على عينة مكونة من (138) أستاذا وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ولجمع البيانات استخدم الباحث استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ومقياس الضغوط المهنية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V26).

توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- يمارس أساتذة التربية البدنية والرياضية الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية.
- أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- أن مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.
- أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية .

الكلمات المفتاحية:

الترويح، الأنشطة الرياضية الترويحية، الضغوطات المهنية، أستاذ التربية البدنية والرياضية.

Summary of the study in Arabic

Title of the study: Practicing recreational sports activities and their relationship to occupational stress among teachers of physical education and sports. "A field study for middle school teachers in Ouled Djelel –Biskra"

This study aimed to identify the nature of the relationship between the practice of recreational sports activities and occupational pressures among teachers of physical and sports education, as well as to identify the types of recreational sports activities practiced by teachers of physical and sports education, revealing the level of practicing recreational sports activities among teachers of physical education and sports, determining the level of pressures Professionalism among teachers of physical and sports education, determining the statistically significant differences in the average ranks of professional stress levels among teachers of physical education and sports due to the variable of professional experience, To achieve these goals, the researcher used the descriptive, correlational approach on a sample of (138) teachers who were selected by a simple random method and to collect data, the researcher used a recreational sports activities questionnaire and an occupational stress scale, after statistical processing of the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS V26) program.

The study found the following:

- There is an inverse correlation between the practice of recreational sports activities and occupational pressures among teachers of physical education and sports .
- Physical education and sports teachers practice group recreational sports activities.
- The level of practicing recreational sports activities among teachers of physical education and sports is high.
- The level of occupational pressures among teachers of physical and sports education is medium.
- There is no statistically significant relationship in the mean ranks of the degrees of occupational stress among teachers of physical education and sports due to the variable of professional experience.

key words:

Recreation, recreational sports activities, occupational pressures, teacher of physical education and sports.

كلمة شكر وعرفان

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى مشرفي على الأطروحة الأستاذ الدكتور **"فنوش نصير"** الذي أشرف وتابع هذا العمل ولم يبخل عليا بجهده المتواصل وتوجيهاته ونصائحه القيمة

كما لا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور **"بزيو عادل"** الذي أشرف أيضا على هذا العمل بوركت صنعا وبارك الله أجرك، دمت لنا عطاء ودام فضل نفعك

كما لا ننسى كل من ساهم في إتمام هذه الأطروحة ولو بكلمة طيبة لكم جميعا

أسمى عبارات الشكر والعرفان

جزاكم الله خيرا

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

القلب الكبير أبي العزيز

نبع الحنان أُمي الغالية

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى كل أسرتي

إلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد

إلى أصدقائي وزملائي وكل الرفاق

إلى كل باحث يشعل شمعة ينير بها طريق العلم

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	ملخص الدراسة باللغة العربية.
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.
	كلمة شكر وعرفان.
	الإهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول.
أ - ج	مقدمة.
32 - 04	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة
05	أولاً: إشكالية الدراسة.
07	ثانياً: التساؤلات الجزئية.
07	ثالثاً: فرضيات الدراسة.
07	رابعاً: أهداف الدراسة.
08	خامساً: أهمية الدراسة.
09	سادساً: أسباب اختيار الموضوع.
10	سابعاً: مصطلحات ومفاهيم الدراسة
12	ثامناً: الدراسات السابقة والمثابهة
30	تاسعاً: نقد الدراسات السابقة والمثابهة.
32	عاشراً: أوجه الاستفاده من الدراسات السابقة.
	الباب الأول: الجانب النظري للدراسة
65 - 34	الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية
35	تمهيد

36	أولاً: ماهية الترويح
36	1. نبذة تاريخية عن الترويح.
37	2. مفهوم الترويح.
38	3. أنواع الترويح.
42	4. أهمية الترويح
45	5. أغراض الترويح
46	6. النظريات المفسرة للترويح
49	ثانياً: النشاط الرياضي الترويحي
49	1. مفهوم النشاط الرياضي الترويحي.
50	2. مناشط النشاط الرياضي الترويحي.
51	3. خصائص النشاط الرياضي الترويحي
52	4. العوامل المؤثرة في النشاط الرياضي الترويحي
54	5. أهمية النشاط الرياضي الترويحي
55	6. أقسام النشاط الرياضي الترويحي
55	7. أهداف النشاط الرياضي الترويحي
61	8. مستويات المشاركة في مناشط الترويح
62	9. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية
63	10. العلاقة بين العمل والترويح الرياضي.
65	خلاصة.
95 – 66	الفصل الثاني: الضغوط المهنية
67	تمهيد.
68	أولاً: مدخل عام للضغوط
68	1. تعريف الضغوط.
69	2. لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط.

70	3. النظريات المفسرة للضغوط.
74	4. نماذج الضغوط.
77	5. أنواع الضغوط.
78	6. كيفية حدوث الضغوط.
80	ثانيا: ماهية الضغوط المهنية
80	1. تعريف الضغوط المهنية
81	2. عناصر الضغوط المهنية
81	3. أنواع الضغوط المهنية
83	4. مراحل الضغوط المهنية
84	5. مصادر الضغوط المهنية
85	6. نظريات الضغوط المهنية
87	7. مسببات الضغوط المهنية
91	8. الآثار المترتبة على الضغوط المهنية
92	9. أساليب مواجهة الضغوط المهنية
95	خلاصة الفصل.
114 – 96	الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية
97	تمهيد
98	أولاً: ماهية أستاذ التربية البدنية والرياضية
98	1. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
98	2. السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
99	3. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
100	4. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
101	5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
103	6. حقوق أستاذ التربية البدنية والرياضية

105	ثانيا: مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية ومسؤولياته ومكانته
105	1. مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية
106	2. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في درس التربية البدنية والرياضية
108	3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة
110	4. إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية
111	5. مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية
112	6. العناصر المؤثرة على أستاذ التربية البدنية والرياضية في التدريس
114	خلاصة الفصل.
127 – 115	الفصل الرابع: التربية البدنية والرياضية
116	تمهيد.
117	أولاً: مفهوم التربية البدنية والرياضية
117	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
119	2. الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية
120	3. أهمية التربية البدنية والرياضية
121	4. أهداف التربية البدنية والرياضية وتقسيمها
123	ثانيا: أسس التربية البدنية والرياضية ومكانتها من التربية العامة وطبيعتها
123	1. الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية
124	2. مكانة التربية البدنية والرياضية من التربية العامة
125	3. طبيعة التربية البدنية والرياضية
126	4. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
127	خلاصة الفصل.
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
158 – 129	الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
130	تمهيد.

131	أولاً: الدراسة الاستطلاعية.
131	1. مجالات الدراسة الاستطلاعية
131	2. عينة الدراسة الاستطلاعية
131	3. البيانات الشخصية للعينة الاستطلاعية
139	ثانياً: الدراسة الأساسية
139	1. منهج الدراسة.
139	2. متغيرات الدراسة.
140	3. مجتمع الدراسة.
140	4. عينة الدراسة الميدانية.
140	5. خصائص عينة الدراسة الميدانية.
147	6. أدوات البحث
149	7. الخصائص السيكومترية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية
153	8. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
156	9. مجالات الدراسة.
157	10. الأساليب الإحصائية.
157	11. صعوبات البحث
158	خلاصة الفصل
159 – 178	الفصل السادس: عرض تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
160	تمهيد.
160	أولاً: التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة
162	ثانياً: عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
174	ثالثاً: عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.

179	رابعاً: نتائج الدراسة
179	خامساً: توصيات الدراسة
180	سادساً: اقتراحات الدراسة
183 – 182	خاتمة
197 – 185	قائمة المصادر والمراجع.
230 – 199	الملاحق

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح حدوث الضغط طبقاً لنظرية هاتر سيللي	72
02	يوضح نموذج ماكجراث للضغوط المهنية	75
03	يوضح نموذج بير ونيومان	76
04	يوضح نموذج ميتشغن لضغوط العمل	76
05	نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"	86
06	يوضح نموذج توركوت للعمل التنظيمي	87
07	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	132
08	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن	133
09	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة المهنية	134
10	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة العائلية	135
11	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	136
12	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير-أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية	137
13	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير وقت الممارسة	139
14	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الجنس	141
15	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير السن	142
16	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الخبرة المهنية	143
17	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الحالة العائلية	144
18	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	145
19	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير عدد مرات الممارسة	146

147	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير وقت الممارسة	20
161	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	21
161	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	22

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	131
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن	132
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة المهنية	133
04	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة العائلية	134
05	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	135
06	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير -أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية	136
07	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير عدد مرات الممارسة	138
08	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير وقت الممارسة	138
09	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الجنس	140
10	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير السن	141
11	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الخبرة المهنية	142
12	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الحالة العائلية	143
13	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	144
14	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير عدد مرات الممارسة	145
15	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير وقت الممارسة	146
16	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	150
17	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان	151
18	يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وابعاده الفرعية	152
19	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)	154

155	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس (الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)	20
156	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وأبعاده الفرعية	21
160	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة	22
162	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية	23
165	يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ن= 138	24
167	يوضح المتوسطات الحسابية لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ن=138	25
170	يوضح اختبار كروسكال واليز للكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الخبرة	26
174	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ومقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والدرجة الكلية	27

مقدمة

نشأت الرياضة وترعرعت في كنف الترويح وارتبطت إلى حد كبير بوقت الفراغ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها ما زالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح، لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها لإنسان مثل: البهجة والمتعة والتسلية وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة، الخبرة الجمالية، الإثارة التنافس والجهد البدني، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف، والتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها كلها عوامل تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية (خولي، 1990، صفحة 301).

حيث أنّ طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة مقصودة كونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة المرونة ذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى للنضج الحركي ليتفتح تفتحاً كاملاً، ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، في عصرنا هذا لا سبيل إشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة الرياضة، فنعتبر الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية الرئيسية، فلم يخلو أي مجتمع بشري متنوع من أنواع الرياضة بغض النظر عن مدى تقدم أو تخلف هذا المجتمع. فلقد عرف الإنسان الرياضة عبر تطورها التاريخي وفي مختلف الحضارات وإن تفاوتت توجهات كل حضارة ونشأتها، فوظفت الرياضة كطريقة تربوية تساهم في تنشئة وتطبيع وبناء الشخصية المتوازنة من الناحية النفسية والاجتماعية وغيرها، أما في عصرنا هذا فإنّ النشاط البدني الرياضي يعتبر فرصة للفرد للتعبير عن ذاته بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني.

ومما لا شك فيه أننا نعيش في بيئة تسودها المثيرات والمنبهات المتنوعة بغض النظر عن أسبابها سواء مادية أو سيكولوجية، وأثرت هذه المثيرات على الفرد، ولم يقتصر هذا التأثير في البيت والأماكن العامة، وإنما تجاوز إلى بيئة العمل.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني فإنّ أساتذة التربية البدنية والرياضية إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم

الخاصة بطبيعة عملهم. فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المهن المعاونة والخدمات الإنسانية مثل: الطب، التعليم ... وغيرها، هم أكثر تعرضاً للضغط المهني من غيرهم في القطاعات الأخرى. وقد جعلت هذه الضغوط الفرد يعيش حالة من التوتر والقلق وانفعال مما أثر على واجباته ومهامه الوظيفية، وعلى علاقاته مع العاملين في المؤسسة، وكذلك على صحته وجسده، فإنّ ضغوط العمل قضية لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض، فقد وجد ليعمل، وكان هذا العمل ولا يزال مصدر شقاء، ولقد ترتب عن هذا العمل ما صاحبه من شقاء مواجهة الإنسان للعديد من المخاطر والتحديات في حياته تلك التي جلبت له الضغوط.

تعتبر مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل تعرضاً للضغوط، وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة والكبير في مجال التعليم، ويرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم ومؤسساته، وما ينظم ويقيد عملها من قرارات ولوائح وقوانين، وإذا كان التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي، بل هو من أهم مجالات الاستثمار، كما أنّ التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في النهوض والرقى بالحضارات والمجتمعات.

وفي سبيل انسجام الأساتذة مع بيئتهم المهنية تتعدد الاستراتيجيات والأساليب السلوكية المختلفة في التعامل مع هذه الظروف ومواجهة الضغوط بممارسة أنشطة مختلفة للتخفيف والترويح عن النفس، حيث "أخذت الدعوة للاهتمام بالترويح طابعاً عالمياً من خلال المنظمات الدولية للترويح وشغل أوقات الفراغ كما تمت محاولات لإصدار نداءات ومواثيق دولية سنة 1970 - 1976 تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية للجميع كحق من حقوق الإنسان" (قنديل، 1986، صفحة 25).

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (Pool White) إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنّها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل والنوم والتغذية (ياسين، 2007، صفحة 57).

وعليه فقد طرأ تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم النشاط الرياضي الترويحي ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولته من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبح حاجة مطلوبة

بل ضرورة للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة حيث أصبح أمرا مهما للأشخاص السليمين والذين يعانون من بعض الأمراض سواء كانت عضوية أو نفسية، لما يلعبه من دور هام في الوقاية والعلاج. وعلى هذا الأساس فإنه لابد من الإشارة إلى العلاقة بين الضغوط المهنية والنفسية ليست علاقة بسيطة، بل هي معقدة أكثر مما يتصور العديد منا، كون هذه العلاقة ترتبط بالمهمة التي يؤديها الأستاذ والتي تتطلب الأخذ بعين الاعتبار الأساليب والاستراتيجيات لمواجهتها.

ولإحاطة بموضوع دراستنا "ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" قمنا بتقسيمه إلى: فصل تمهيدي و الباب الأول نظري والثاني تطبيقي، وخاتمة.

تناولنا في الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة.

أما الباب الأول تمثل في الجانب النظري للدراسة، والذي تناولنا فيه أربعة فصول؛ الفصل الأول بعنوان "الأنشطة الرياضية الترويحية"، والفصل الثاني موسوم بـ "الضغوط المهنية"، والفصل الثالث تحت عنوان "أستاذ التربية البدنية والرياضية"، والفصل الرابع بعنوان "التربية البدنية والرياضية".

أما الباب الثاني تضمن الجانب التطبيقي للدراسة، والذي تناولنا فيه فصلين؛ الفصل الخامس بعنوان: "منهجية البحث والإجراءات الميدانية"، أما الفصل السادس والأخير موسوم بـ "عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات".

أما الخاتمة فهي عبارة عن حوصلة عامة لما توصل إليه الباحث.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة

تعتبر الضغوط سمة من سمات العصر في مجال العمل، حيث طغى هذا الموضوع على اهتمام العديد من دول العالم مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية، وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الخسائر التي تلحقها هذه الظاهرة بمؤسساتها على المستويين المادي والبشري، بالإضافة إلى قيام هذه الدول بعقد العديد من المؤتمرات والبرامج التدريبية والندوات المختلفة بهدف توعية العاملين وتنقيفهم حول أفضل السبل للسيطرة على هذه الضغوط. (الدرويشي، 2003، صفحة 1)

حيث تناولت العديد من الدراسات النفسية والتربوية، وأثبتت البحوث التجريبية أن للضغوط المهنية تأثيرات سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم اتجاه مهنتهم ومؤسساتهم، حيث يشير كل من جمال الدين مرسي وثابت عبدالرحمان إدريس (2002) إلى أن الضغوط المهنية تعتبر من أكبر التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله، حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيقها مما تظهر لديه العديد من المظاهر السلبية كالإجهاد، والإرهاق، وتفشي القلق ومشاعر الإحباط والغضب والاكتئاب. (محمد مرسي و ثابت عبد الرحمان، 2002، صفحة 513)

ومن أجل التصدي لهذه الظاهرة ومحاولة علاجها والوقاية منها أجمع الباحثون على ربطها بممارسة الأنشطة الرياضية، حيث يشير حازم وآخرون أن علماء النفس 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، 2010، صفحة 289)

ترتبط الرياضة ارتباطاً وثيقاً بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، ويعتقد رائد الترويح برايتبيل (BRAYHTBIL) أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد تعددت، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحث تنتوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالميول والرغبة، والسن، ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي هوية انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدراً كبيراً من التلاحم والتفاهم. (الخولي د.، 2001، صفحة 116)

والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... إلخ والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل وفعالية وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال منح الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله ورغباته وقدراته. (الفاضل ا.، 2008، صفحة 3)

وفي هذا الصدد يرى (محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز) أن الترويح يعتبر مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور فعال في تحقيق التوازن والانسجام بين العمل والراحة من مشقته، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التحرر من الضغوط والتوتر العصبي... كما أن للترويح دور في إشباع حاجيات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط، والالتزام بالواجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط الترويحية (الحماحي و عائدة، 1998، الصفحات 34-35).

كما توصلت نتائج (مها صبري حسين، 2008) في دراسة لها على أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميز بدرجة ضغوط نفسي أقل من الطالبات غير ممارسات للنشاط الرياضي، وأن للنشاط الرياضي المنتظم دورا ايجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات. (مها، 2008، الصفحات 205 - 211)

كما يضيف طه وسلامة عبد العظيم حسن (2006)، أنه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من آثار الضغوط ومن درجات القلق والاكتئاب والعدوان. (طه و سلامة، 2006، صفحة 238) ويؤكد تهناني عبد السلام، أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل والراحة لنهئى لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من أجل القضاء على الضغوط، حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية. (محمد تهناني، 2001، صفحة 123)

وفي سياق آخر أفرزت نتائج دراسة قام بها محمد عبد العزيز (2017) إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط والأثر الذي تتركه في نفوس الأساتذة من سعادة وفرح وسرور (محمد ب.، 2017، صفحة 234)

وعلى هذا الأساس تم طرح التساؤل العام التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

ثانيا: التساؤلات الجزئية

- 1- ما هي أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- 2- ما هو مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- 3- ما هو مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لمتغير الخبرة المهنية ؟

ثالثا فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

الفرضيات الجزئية:

1. يمارس أساتذة التربية البدنية والرياضية الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية .
2. مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع .
3. مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لمتغير الخبرة المهنية.

رابعا أهداف الدراسة

1. التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
2. التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3. التعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4. التعرف على مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

5. تحديد الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لمتغير الخبرة المهنية.

خامسا: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تسليط الضوء على موضوع يعد في نظر الكثير من المهتمين بالدراسات في مجال العلوم الاجتماعية والرياضية من المواضيع الحديثة، والتي لم تتل القدر الكافي من الاهتمام، كما تبرز أهمية الدراسة الحالية في التحقق من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، فإنّ موضوع دراستنا ينطوي على أهمية كبيرة من الناحية النظرية وكذا من الناحية التطبيقية .

1. الأهمية النظرية:

تتضح جليا من خلال تسليط الضوء على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بعد ملاحظة انتشار ظاهرة الضغوط داخل المؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى تزويد المكتبة بمثل هذه الدراسات والبحوث الأكاديمية التي تركز في تشجيع الأساتذة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الضغوط النفسية والمهنية، والقلق والتوتر، كما يمكن أن تكون نتائج الدراسة الحالية منطلقا لدراسات وبحوث مستقبلية تتناول موضوع أهمية وعلاقة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط المهنية في ميادين أخرى مثل: الصناعة، الأمن، الحماية المدنية، الصحة.

2. الأهمية التطبيقية:

- تسليط الضوء على الأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية للأفراد والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- الكشف على أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مستوى وحجم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية.

- إلقاء الضوء على الضغوط المهنية في مجال التعليم.
- تساعد النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة وغير مكلفة للتخلص من الضغوط والتوتر الناتج عن العمل.

سادسا: أسباب اختيار الموضوع

هناك أسباب ذاتية وموضوعية دفعت الباحث في اختيار هذ الموضوع وهي كالتالي:

1. الأسباب ذاتية:

- الميل الشخصي للباحث لكل ما تقدمه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- بحكم طبيعة مهنة الطالب الباحث (أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط).
- اقتناع الباحث بالأثر الإيجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
- إعداد بحث أكاديمي يتناسب مع التخصص الذي زاوله الباحث خلال دراسته إلى ما بعد التدرج.

2. الأسباب الموضوعية:

- تسليط الضوء على واقع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى فئة الأساتذة.
- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من الناحية البدنية والصحية والنفسية والانفعالية.
- تسليط الضوء على الحالة المهنية التي يمر بها الأستاذ أثناء تأدية مهامه.
- نقص المواضيع التي تتكلم في هذا المجال وخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وإثراء مثل هذه البحوث التي هي حديث الساعة في الدول المتقدمة والاستفادة منها.

سابعا: مصطلحات الدراسة

1. الممارسة:

اصطلاحاً: تعد الممارسة عملية تنفيذ معطيات نظرية ونقلها إلى أرض الواقع وتشتمل على مستوى تربوي عملية ممارسة المبادئ والمقاربات والتقنيات البيداغوجية .

و نستطيع تعريف الممارسة بأنها تكرار معزز يؤدي إلى تحسين تدريجي في أداء الفرد نتيجة التعزيز الذي قد يكون صادراً عن الفرد نفسه، أو من الخارج عن طريق إمداد الفرد بمعلومات عن نتائج استجاباته، وتعتبر الممارسة شرط هام من شروط التعلم فلا تعلم بدون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارات المطلوبة سواء كانت مهارية، حركية، أو لفظية أو علمية. (الفراي، 1994، صفحة 271)

إجرائياً: عبارة عن تطبيق مهارات وتكرارها من أجل التعلم والاكتساب سواء كانت مهارات حركية أو لفظية أو علمية.

2. الترويح:

اصطلاحاً: الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضياً واجتماعياً وذهنياً. (قاروت، 2009، الصفحات 12 - 13)

ويعرفها الفاضل بأنها جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية، وفقاً لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية، وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل، 2007، صفحة 45)

إجرائياً: هو نشاط عفوي يمارسه الفرد خلال أوقات فراغه بغرض جلب البهجة والسرور وتحقيق الذات وإشباع رغباتها.

3. الأنشطة الرياضية الترويحية:

اصطلاحاً: هو نشاط رياضي يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وتكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية والعقلية والعاطفية. (رحمة، 1998، صفحة 26)

إجرائياً: هي عبارة عن أنشطة رياضية ترويحية تتضمن مجموعة من البرامج البدنية والرياضية، بغرض تحسين الجوانب البدنية والفيسيولوجية، وتحقيق السعادة والسرور للفرد الممارس لها.

4. الضغط:

لغة - stress-: مشتق من الفعل اللاتيني **Stringers** الذي يعني: ضيق شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي **Etreinder** بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق. (شحاته و النجار، 2003، صفحة 208)

اصطلاحاً: يعرفها فرج عبد القادر طه على أنها عوامل خارجية تضغط على الفرد سواء بالكلية أو على الجزء منه يدرجه تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته وبينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يقعد الفرد القدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (طه ف.، 2003، صفحة 115)

إجرائياً: هو مؤثر خارجي يولد لدى الفرد الشعور بالقلق والتوتر.

5. الضغوط المهنية:

اصطلاحاً: تعرف بأنها حالة ناشئة عن تفاعل العوامل المتعلقة بالعمل مع الفرد لكي تتغير حالته النفسية والبدنية بحيث يجبر على التحول عن ممارسته لعمله بصورة طبيعية (الجريم، 1997، صفحة 337).

في حين عرف طلعت منصور الضغوط المهنية على أنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (طلعت منصور، 1982، صفحة 07).

أما عادل صادق فقد عرف الضغوط المهنية على أنها مشاكل وصعوبات يواجهها الإنسان وتعرض طريقه وتعوقه عن الاستمرار، أو تتطلب منه أن يحاول حلها وإزالتها عن طريقه (صادق، 1990، صفحة 324).

إجرائياً: هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد أثناء إجابته على مقياس الضغوط المهنية.

6. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحاً: يرى إسحاق محمد بأن الأستاذ مصدر توثيق العلاقة التفاعلية لديه القدرة على كشف نقاط القوة والضعف عند تلاميذه مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم سلوك التلميذ والوقوف على أسباب تصرفه (إسحاق، 1982، صفحة 91).

إجرائياً: هو قائد العملية التربوية والموجه والمرشد والمساعد على تصحيح الأخطاء، له دور هام وحيوي داخل المؤسسة متمكن في تخصصه ويتمتع بكفاءة علمية وثقافية.

ثامناً: الدراسات السابقة والمثابرة

هناك العديد من الدراسات السابقة والمثابرة التي تطرقت لموضوع الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط النفسية (المهنية) والتي تناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت بين دراسات محلية وعربية، وسوف نستعرض جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها مع تقديم تعليقات عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وتوضيح أوجه الاستفادة منها، حيث يشير الباحث إلى تصنيف الدراسات عند عرضها حسب المتغيرات الأساسية للبحث.

1. الدراسات الخاصة بالنشاط الرياضي الترويحي:

الدراسة الأولى:

دراسة (محمد بوعزيز، 2017) أطروحة دكتوراه بعنوان: اسهامات الممارسة الانشطة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التربية التعليم المتوسط، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية، القلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط
- معرفة الضغوط النفسية والقلق ودرجة التوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
- معرفة طبيعة العلاقة بين (الضغوط النفسية، القلق) والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة.
- معرفة حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: قدرت ب(20) أستاذًا موزعين على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة المقصودة

الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار مان وتني (U) لعينتين مستقلتين.
- اختبار ولكوكسون لعينين مرتبطتين .
- معامل الارتباط.
- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22).

نتائج الدراسة:

- تتميز العينة والتجريبية في القياس القبلي بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغط نفسي وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين (الضغط النفسية، القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية.
- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

التوصيات:

- اعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة المتغيرات البدنية (عناصر اللياقة البدنية).
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.

* تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات لتعزيز من قدراتهم في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية.

الدراسة الثانية:

دراسة (زموري بلقاسم، 2014)، اطروحة دكتوراه بعنوان: واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدى الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ، جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله زيرالدة.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدى الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ من حيث أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة داخل الإقامة الجامعية.
 - التعرف على الأنشطة التي يفضل الطلبة ممارستها لكن غير متواجدة داخل الإقامة الجامعية.
 - تحديد أهم الصعوبات التي تعترض الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ.
 - التعرف على اختلاف تحديد صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية باختلاف: الجنس، العمر، مدى ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الاقامات الجامعية، الرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية .
 - التعرف على درجة إقبال الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية قبل فترة إجراء الدورات الرياضية وبعدها.
 - معرفة الفروق الموجودة بين الذكور والإناث من خلال بعض المتغيرات.
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي، ومنهج تحليل المضمون.
- أدوات الدراسة: الاستبيان، الملاحظة، المقابلة.
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية البسيطة تكونت من (300) طالب وطالبة.

نتائج الدراسة:

- يمارس معظم أفراد العينة الأنشطة الرياضية الجماعية، باستثناء الجري الذي يحتل المرتبة الثانية بعد كرة القدم، وفي المرتبة الثالثة كرة الطائرة، وفي المرتبة الرابعة المشي، والمرتبة الخامسة كرة السلة، وفي المرتبة السادسة كرة اليد.
- قلة حجم الممارسة الرياضية المنتظمة لدى الطلبة داخل الإقامات الجامعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وقت وحجم الممارسة المنتظمة بين الذكور والإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بين اختلاف الجنس، العمر، مدى الممارسة، اختلاف الرغبة، في بعض العبارات لمختلف المحاور.

التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالجامعة وخاصة في الإقامات الجامعية حتى يقوم بالدور التربوي والإيجابي لهم مما يحسن من استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب والطالبات ويعود عليهم بالنفع نفسياً.
- توفير الامكانيات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي وتغيير والوقت الكافي للممارسة وعدم تكثيف الجداول الدراسية خاصة بالكليات العلمية.
- إعادة النظر في تخطيط برامج النشاط الرياضي الترويحي على نحو يكفل جدية وفاعلية في التوافق النفسي، وإضافة دورات رياضية في نشاطات متنوعة لتحفيز الطلبة على الممارسة.

الدراسة الثالثة:

دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009) مقال بعنوان: برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2، العدد 4.

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
 - معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.
- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

إجراءات البحث: استخدم الباحث استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ، كما استخدم الباحث استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين.

المعالجة الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- معادلة معامل الارتباط.

نتائج الدراسة:

- إن الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي على الراحة النفسية للطلبة.
- إن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة القدم، ألعاب ترفيهية وترويحية، تنس الطاولة، الساحة والميدان، رفع الاثقال، الكارتين، الكشافة، الرماية والقنص، الفروسية، السباحة)

أهم الاقتراحات:

- ادراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الاخرى.
- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة والعمل على تطويرها.

الدراسة الرابعة:

دراسة (أمال صالح عبد الرحيم، 2006) مقال بعنوان: النشاط الترويحي لطالبات الجامعة بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات، جامعة الملك سعود)، المجلد 22، العدد الاول والثاني.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلبة الجامعية في مدينة الرياض.
- التعرف على التطلعات التي تطمح إليها الطالبة الجامعية في مجال الممارسات الرياضية.
- التعرف على الصعوبات التي تحول دون تحقيق التطلعات الترويحية للطلبة الجامعية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: 652 طالبة من جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، تم اختيارهم بالطريقة التطبيقية العشوائية.

إجراءات البحث: تصميم استبيان من اعداد الباحثة.

المعالجة الإحصائية:

- اختبار (كا2)
- تطبيق مقياس (كرامرزفي) لمعرفة معامل الارتباط ومقدرا العلاقة.

نتائج الدراسة:

- اظهرت نتائج الدراسة ان الانشطة الترفيهية المجردة تأتي في مقدمة الانشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة الجامعية.
- أما أبرز التطلعات التي ترغب الطلبة الجامعية في فقد كانت ذات البعد الثقافي ثم الحركي.

أهم الاقتراحات:

- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويج الايجابية في حياة الطلبة.
- ربط تحقيق الأنشطة الترويجية بالنوعية العامة من خلال برامج مخصصة عبر الوسائل المختلفة، الامر الذي يجسد ثقافة الترويج وأثرها الإيجابية في الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية والصحية.

الدراسة الخامسة:

دراسة (محمد الحماحمي وعبد الرحمان ظفر، 1985) بعنوان: أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة ام القرى من ذوي التخصصات العلمية المختلفة.

هدف الدراسة: معرفة أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب في جامعة أم القرى.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة: تم إجراء الدراسة على 305 طالب من قسم التربية الرياضية و80 طالب من قسم التربية الفنية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بينما تم اختيار 90 طالبا بالطريقة العشوائية يمثلون تخصصات علمية أخرى من كليتي العلوم التطبيقية والهندسية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة ام القرى بمكة المكرمة.

الأداة: استخدم الباحثان استمارة استبيان لجمع البيانات.

النتائج:

- يقبل الطلاب (ن=305) على ممارسة أوجه النشاط الرياضي التالية: وذلك وفق الترتيب التالي: المشي في الترتيب الاول، كرة القدم، الجري، تنس الطاولة، الكرة الطائرة، السباحة، التنس الأرضي، كرة السلة، كرة اليد، الدرجات، الريشة الطائرة، كرة المضرب.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب قسم التربية الرياضية (ن=305) وطلاب قسم التربية الفنية (ن=80) وطلاب التخصصات العلمية الأخرى (ن=90) فيما يرتبط بجميع أوجه النشاط الرياضي فيما عدا السباحة، والدراجات، المشي، وذلك لصالح طلاب قسم التربية الرياضية.
 - طلاب تخصص التربية الرياضية يقبلون على المشاركة الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط الرياضي أكثر من غيرهم من ذوي التخصصات العمية المختلفة.
- (الحماحمي و عبد العزيز، 2004، صفحة 88)

الدراسة السادسة:

دراسة (عصام الدين الدياسي، وجمال الدين الشافعي، 1985) بعنوان: الأنشطة الرياضية المستهدفة لشباب بعض الدول النامية، تم عرض هذه الدراسة في ومناقشتها في المؤتمر الثالث الدولي "الرياضة للجميع في الدول النامية" منظمة من طرف كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بالتعاون مع المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج وذلك في الفترة من 3-7 يناير 1985.

هدف الدراسة:

- معرفة نسبة الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي .
- معرفة معوقات ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة أهم اغراض ممارسة الرياضي.
- معرفة أهم المناشط الرياضية المفضلة.

المنهج: الوصفي.

العينة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (525) طالبا وافدا بمدينة البعوث الاسلامية، منهم(175) طالبا مصريا بجامعة الأزهر، (175) طالبا اسيويا، (175) طالبا افريقيا، وذلك بعد استبعاد الطلاب الوافدين من دول اوروبا وروسيا واستراليا باعتبارهم من الدول غير النامية.

أداة الدراسة: استمارة الاستبيان.

نتائج الدراسة:

- نسبة الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي (22.85%) لدى المصريين، (37.15%) لدى الأفارقة، (66.29%) لدى الآسيويين.

أهم المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلاب المصريين، كانت وفقا

للترتيب التالي:

- عدم وجود اشراف رياضي، 60.74%، عدم توفر المكان المناسب للممارسة، 56.29%، قلة الوقت، 52.29%، عدم الرغبة في الممارسة، 31.85%.

أهم المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلاب الأفارقة، كانت وفقا

للترتيب التالي:

- عدم توفر المكان المناسب للممارسة، 56.29%، قلة الوقت، 36.36%.
- عدم وجود اشراف رياضي، 26.36%، عدم الرغبة في الممارسة 31.85%.

أهم المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط الرياضي للطلاب الآسيويين، كانت وفقا

للترتيب التالي:

- عدم توفر المكان المناسب للممارسة، 56.29%، قلة الوقت، 44.82%.
- عدم وجود اشراف رياضي، 20.68%، الحالة الصحية، 7.24%.
- اهم المناشط الرياضية المفضلة لدى الطلاب المصريين، كانت وفقا للترتيب التالي: - كرة القدم 96.57%، الجري 89.71%، الكرة الطائرة 79.42%، كرة السلة 76.57%، رفع الأثقال 72.00%، أهم المناشط الرياضية المفضلة لطلبة الأفارقة كانت كالتالي: كرة القدم. 98.28%، الجري. 96.57%، الوثب العالي. 94.85%، الكرة الطائرة. 88.00%، الهوكي. 81.71%.

أهم المناشط الرياضية المفضلة لدى الطلاب الآسيويين، كانت وفقا للترتيب التالي:

- كرة القدم، 94.28%، الريشة الطائرة، 90.85%، الكاراتيه، 86.85%، السباحة، 82.28%، الملاكمة، 80.57% (الحماحي م.، 2007، الصفحات 138-141)

الدراسة السابعة:

دراسة (عطيات محمد خطاب، 1974) بعنوان: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بالقاهرة

أهداف الدراسة:

- التعرف على رغبات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ
- التعرف على الأنشطة الرياضية المفضلة في وقت الفراغ.
- التعرف على حجم الممارسة الرياضية المنتظمة في وقت الفراغ.
- التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات.
- التعرف على الدوافع وأسباب عدم ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

العينة: اعتمدت الباحثة على عينة مكونة من 500 تلميذ وتلميذة بالطريقة العشوائية.

أداة جمع البيانات: تم استخدام استمارة الاستفتاء.

أهم النتائج:

- احتلت الألعاب الرياضية الجماعية ممثلة في كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، وتنس الطاولة وكرة القدم (بالنسبة للتلاميذ) على النصيب الأكبر من تفضيل التلاميذ والتلميذات .
- بالنسبة لحجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، أظهرت النتائج أنه يوجد اختلاف من تلميذ لآخر ومن تلميذة لأخرى حيث نجد بالنسبة للتلاميذ الممارسين 75 تلميذ (30%) يمارس مرتين فأكثر و 40 تلميذ (16%) يمارسون مرة في أسبوعيا و 35 تلميذ (14%) نادرا. أما بالنسبة للبنات نسجل أن 58 تلميذة (23.2%) يمارسن مرتين فأكثر أسبوعيا و 18 تلميذ (7.2%) يمارسن مرة اسبوعيا و 22 تلميذة (8.8%) نادرا.
- أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة في وقت الفراغ، حيث يمارس معظم أفراد عينة البحث من التلاميذ الألعاب الجماعية مثل (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد) والسباحة بدرجة كبيرة وتمارس معظم التلميذات الألعاب الجماعية مثل (كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد) وكذلك السباحة والتمرينات، كما يلاحظ أن بعض الأنشطة الرياضية مثل ألعاب القوى

والجهاز تأتي في مراتب تالية كما ان هناك بعض الأنشطة التي تحتل مراتب متأخرة مثل الرياضات الفرية كالجودو والكاراتي والمصارعة والملاكمة.

- من أهم اسباب عدم ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ هو عدم توافر وقت لانشغال في المذاكرة في المرتبة الأولى، وكذا الميل الى هوايات أخرى احتل الرتبة الثانية، وفي المرتبة الثالثة جاء دافع معارضة الأسرة من الدوافع التي تعوق التلاميذ والتلميذات عن ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ. (عطيات، 1990، الصفحات 164-182)

2. الدراسات الخاصة بالضغوط المهنية:

الدراسة الأولى:

دراسة (أحمد نصير، علي جرمون، 2020) مقال بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية (دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط)، المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 08، العدد 01.

هدفت الدراسة إلى:

- قياس مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الكشف عن أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الاساتذة في مهنة التعليم.
- تحديد الفروق في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 65 أستاذ اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة.

أهم النتائج:

- أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض.
- يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية بمستويات مرتفعة بسبب مصادر تتعلق بالإمكانات المادية بالمدرسة، والراتب الشهري للمعلم .
- انه توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لعامل الخبرة المهنية.
- لا توجد فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لعامل المؤهل العلمي.

- أنه توجد علاقة في مصدر الضغوط المهنية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومصادر الضغوط المهنية المتعلقة (بالإمكانات المادية بالمدرسة، التوجيه التربوي الرياضي العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة، العلاقة مع المعلمين الآخرين)

التوصيات:

- تحسين ظروف العمل بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا بتوفير جميع الإمكانيات والوسائل التي تتطلبها المادة .
- ضرورة تحسين وتنويع الحوافز المادية والمعنوية لأساتذة التربية البدنية والرياضية لتشجيعهم على العمل أكثر .
- زيادة الاهتمام من قبل المشرفين التربويين بالتكوين المستمر للأساتذة حتى يتغلبوا على الصعوبات والمشاكل التي تواجههم في مهنة التعليم.

الدراسة الثانية:

دراسة (سليم عمرون، 2015) رسالة ماجستير بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط بولاية المسيلة، الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط بولاية المسيلة.
- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف مستوى دافعية الإنجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- تحديد الفروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: 270 أستاذ وأستاذة أختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبيان الضغوط المهنية، استبيان دافعية الإنجاز.

نتائج الدراسة:

- مستوى الضغوط المهنية متوسط لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- مستوى دافعية الإنجاز مرتفع لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط في استبيان الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.

التوصيات:

- توفير مرشد إجتماعي ومرشد نفسي في كل مدرسة (متوسطة وثلاث مدراس ابتدائية) على الأقل للتخفيف من المشاكل التي يعاني منها الأساتذة.
- عقد ندوات تربوية لفائدة الاساتذة، فصلية أو كل نهاية سنة دراسية، لطرح انشغالات الأساتذة فيما يخص الجانب التربوي والجانب البيداغوجي مع لجنة مختصة من وزارة التربية.
- تقليل عدد التلاميذ في القسم خاصة مع تطبيق استراتيجيات التدريس الحديثة.

الدراسة الثالثة:

دراسة (حمزة الأحسن، 2015) مقال بعنوان: الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، دراسة ميدانية في البلدية وتيبازة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر، جامعة الواد، المجلد 1، العدد 1.

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن مستويات الضغوط المهنية الموجودة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على المستوى الحقيقي من تقدير الذات الموجودة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

المنهج: اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: 115 معلم ومعلمة أختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات البحث: استخدم الباحث مقياسين: مقياس الضغوط المهنية، ومقياس تقدير الذات.

النتائج:

- مستويات الضغوط المهنية الموجودة لدى معلمي المرحلة الابتدائية مرتفعة.
- المستوى الحقيقي من تقدير الذات الموجودة لدى معلمي المرحلة الابتدائية منخفض.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة.

التوصيات:

- اشراك معلمي المرحلة الابتدائية في أي تعديلات أو اصلاحات تمس مختلف البرامج والمقررات الدراسية.
- الاهتمام بتكوين المستمر معلمي المرحلة الابتدائية، حتى يزداد إدراكهم لأدوارهم وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية، والتحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها.
- تشييد المزيد من المدارس الابتدائية للتخفيف من ظاهرة اكتظاظ الأقسام من جهة، وتوفير جو العمل من جهة ثانية.

الدراسة الرابعة:

دراسة (بوعزيز محمد، 2012) رسالة ماجستير بعنوان: العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق

المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط (دراسة وصفية تحليلية أجريت على الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- معرفة مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

- تحديد العلاقة الموجودة بين متغيري الضغوط النفسية التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.
- **العينة البحث:** اعتمد الباحث على 304 استاذ واستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية.

الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط بيرسون.

النتائج:

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط.
- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بدرجة مرتفعة من التوافق المهني في حين يتميز غير الممارسين بدرجة منخفضة من التوافق المهني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح غير الممارسين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيدرجه التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الممارسين.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

التوصيات:

- اجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية حول واقع الضغوط النفسية لدى الأساتذة ومدى تأثيرها على مستوى التوافق المهني.
- وضع برامج تروحية رياضية لفئة المدرسين.
- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى (الجامعة، الابتدائي، الثانوي).

الدراسة الخامسة:

دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين
دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)
هدفت الدراسة إلى:

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي، المتوسط، الثانوي.
 - تصميم مقياس لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى فئة المدرسين .
 - معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .
- مشكلة البحث:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية ؟
- فرضية البحث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .
- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن .
- العينة:** تم العمل مع 210 مدرسا موزعين على النحو التالي: 70 مدرسا في التعليم الابتدائي، 70 مدرسا في التعليم المتوسط، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو، تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية.
- إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين.

المعالجة الإحصائية: استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية).

نتائج الدراسة:

- أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية .
- لم تظهر فروق دالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، المتوسط، والثانوي، بمعنى أن جميع المدرسين على اختلاف مراحلهم التعليمية يعانون من الضغوط الناجمة عن طبيعة العمل.
- أما متغير الخبرة المهنية، فالنتائج لم تظهر فروقا دالة إحصائية بين الفئات الثلاث.

أهم الاقتراحات:

- على المدرس أن يكون استراتيجيات ذاتية لتسيير الضغوط ومواجهتها وممارسة بعض الأساليب للتخفيف من الضغط، كالرياضة، الاسترخاء، الهدوء .
- توطيد وتحسين علاقاته مع الإدارة والزملاء في المهنة ومع التلاميذ.
- تحسين أجور المدرسين في جميع المراحل التعليمية وتوفير فرص الترقية في المهنة .
- توفير الشروط اللازمة لأداء المدرس، الكتب، الوسائل التعليمية، تحسين الظروف الفيزيائية للعمل، توفير الطب المهني...
- بناء المزيد من المؤسسات التربوية خاصة في التعليم المتوسط، قصد التخفيف من ظاهرة اكتظاظ الأقسام.

الدراسة السادسة:

دراسة (نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر، 2011) مقال بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، مجلد 19، العدد 1.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي، لدى المعلم الفلسطيني.
- التعرف على الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة.

مشكلة البحث: ما علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني ؟

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة: 330 معلم ومعلمة بمدارس المرحلة الأساسية العليا في كل من مدارس التعليم العام، ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين في محافظة خان يونس، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية لدى المعلم الفلسطيني، من إعداد نظمي أبو مصطفى بـ 50 فقرة، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد نظمي أبو مصطفى بـ 50 فقرة .
المعالجة الإحصائية:

- التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- تحليل التباين الأحادي .
- اختبار (ت) .

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني.

- لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية، تبعاً لمتغيري: النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، عكس متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة التي كانت فيها فروق معنوية.

أهم الاقتراحات:

- العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى كل من المعلمين الفلسطينيين و المعلمات، حيث أنها تؤثر على الرضا الوظيفي لديهم.
- مساعدة السلطة الإدارية معلمي سنوات الخدمة: من سنة إلى خمس سنوات وذلك من خلال إعطائهم مهمات قليلة.

الدراسة السابعة:

دراسة (عثمان مريم، 2010) بعنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية، جامعة قسنطينة.

هدفت الدراسة الى:

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.

مشكلة البحث: ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة.

فرض البحث: للضغوط المهنية علاقة بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

العينة: تم العمل مع 119 عوناً بالوحدة الرئيسية من الحماية المدنية ببسكرة، واختيرت بطريقة عشوائية.

إجراءات البحث: استخدم الباحث مقياسين: مقياس الضغوط المهنية، مقياس دافعية الإنجاز .

المعالجة الإحصائية: استخدم البرنامج الإحصائي SPSS.

نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح .

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل، وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز سالبا.

الدراسة الثامنة:

دراسة (مها صبري حسن، 2008) مقال بعنوان: علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، مجلد 12، العدد 5.

هدفت الدراسة إلى :

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

فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي.
- هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

العينة: تم العمل مع 40 طالبة بجامعة ديالى.

إجراءات البحث: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب .

المعالجة الإحصائية: تم استخدام نظام SPSS.

نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى ما يلي:

- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات.
- إن للنشاط الرياضي المنتظم دورا ايجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات.

أهم الاقتراحات:

- ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوط النفسية.
- الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية و الرياضة بشكل خاص.

تاسعا: نقد الدراسات السابقة والمثابرة

من خلال تطرقنا للدراسات السابقة والمثابرة تبين للطالب الباحث بعض النقاط المتشابهة والمختلفة مع الدراسة الحالية نذكر منها:

1. الإشكاليات:

اختلفت الإشكاليات من دراسة إلى أخرى وهذا حسب نوع وطبيعة كل دراسة وموضوع البحث.

2. الفرضيات:

اختلفت الفرضيات من دراسة إلى أخرى وهذا حسب اختلاف الإشكاليات، وهذا راجع إلى طبيعة كل موضوع، حيث نجد أن هناك من صاغت الفرضيات على شكل وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهناك دراسات صاغت الفرضيات بطريقة غير إحصائية، وهناك من صاغت الفرضيات على شكل علاقة ارتباط وأتفق البعض الآخر منها مع الدراسة الحالية مثل التعرف على العلاقة الموجودة بين المتغيرين، وكذا مستوى الضغوط، وعلى أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة الممارسة.

3. الأهداف:

اختلفت معظم الدراسات في تحديد أهداف الدراسة وذلك حسب طبيعة كل دراسة، فأغلبية الدراسات الخاصة بالضغوط النفسية والمهنية اتفقت مع الدراسة الحالية في تحديد مستوى الضغوط، وإيجاد العلاقة بين الضغوط المهنية مع المتغيرات الأخرى مثل الدراسة الحالية التي تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط المهنية، أما

الدراسات الخاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية فقد اتفقت مع الدراسة الحالية في التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها لدى الطلاب والأساتذة، واختلفت في باقي الأهداف.

4. المناهج وأدوات جمع البيانات المستخدمة:

اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على المنهج الوصفي من خلال الاستبيانات المقننة والمقاييس، حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس الضغوط المهنية واستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ما عدا (دراسة زموري، 2014) الذي اعتمد على منهجين الوصفي وتحليل المضمون، وكذا دراسة (دراسة محمد بوعزيز، 2017) التي اعتمد فيها على المنهج التجريبي، وبناء برنامج ترويحي.

5. عينات الدراسة:

اختلفت عينات الدراسة وهذا حسب طبيعة وهدف كل دراسة فمنها من ركز على الطلاب في الجامعة ومنهم من ركز على العمال ومنهم من ركز على فئة الأساتذة، وهناك دراسات تطرقت الى الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، كما تناولت الدراسة الحالية فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية مكونة من (138) أستاذ وأستاذة.

6. الوسائل الإحصائية:

اتفقت جميع الدراسات على استخدام برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss)، هذا ما توافق مع الدراسة الحالية التي اعتمدت نفس الأسلوب الإحصائي.

7. النتائج المتوصل إليها:

فيما يخص الضغوط المهنية فقد اختلفت معظم الدراسات مع الدراسة الحالية على أن هناك ضغوط النفسية والمهنية لدى الأساتذة والعمال تختلف في حدوثها وأسبابها ومستوياتها من متوسطة إلى عالية، وبنسبة قليلة منخفضة حسب نوع وبيئة ذلك العمل.

أما بخصوص الأنشطة الرياضية الترويحية فقد اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير ايجابي على الراحة النفسية (المهنية) وإزالة التوتر والضغوط لدى الممارسين من أساتذة وطلاب، وكذا وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية

(المهنية) وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وأن أنواع وأفضل الألعاب التي يرغب الطلاب والأساتذة في ممارستها هي (كرة القدم، الجري، كرة الطائرة....الخ)

عاشرا: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- بلورة مشكلة البحث وتحديد أبعادها ومجالاتها وطريقة عرض الإشكالية وصياغتها.
- الاستفادة من نتائج الأبحاث والدراسات السابقة والمثابرة في بناء فرضيات البحث وتحديد أهداف الدراسة واستكمال الجوانب التي وقفت عندها.
- تزويد الباحث من الكثير من المراجع والمصادر الهامة.
- تزويد الباحث بالكثير من الأفكار والأدوات والإجراءات والأساليب الإحصائية الملائمة التي تفيدنا في حل مشكلة البحث.
- اختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة.
- المساعدة في تفسير ومناقشة نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة والمثابرة.
- توجيه الباحث إلى تجنب الأخطاء والتهفوات التي وقع فيها الباحثون الآخرون والتعرف بالصعوبات التي يتلقونها.

الباب الأول

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول

الأنشطة الرياضية الترويجية

تمهيد:

تعد النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد من جميع النواحي، وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والأستاذ أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة.

في هذا الصدد سنتطرق في هذا الفصل إلى مبحثين، الأول ماهية الترويح والثاني: ماهية النشاط الرياضي الترويحي.

أولاً: ماهية الترويح

1. نبذة تاريخية عن الترويح

إن الوضع الحالي لحركة الترويح جاء نتيجة الكثير من العوامل التي استمر العمل بها لزمان طويل، وإنَّ القليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قد مر بمراحل عديدة من التخطيط الارتجالي و النمو المبعثر والتقلبات الكثيرة.

حيث يعد الترويح المنظم حديث العلاقة بميدان التربية، إلا أن جذوره متأصلة بعمق وفي الحياة الاجتماعية والعاطفية والانفعالات الذهنية لشعبنا، وإن معرفة المطالب الترويحية للشعب يمكن أن تعكس وتظهر لنا الظروف الاقتصادية والثقافية والسائدة في أي وقت.

وقد كان النشاط الترويحي خلال القرن الثامن عشر في "نيوانجلاند" مثلاً مرتبطاً بحياة المستوطنين المستعمرين هناك، حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك الوقت هو بناء المساكن والحصول على ضروريات الحياة، كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام للتسابق في نسيج الملابس والشهرة بأغانيها أدت إلى زيادة إنتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة إليها، وعلى ذلك ارتبط العمل باللعب وكان شيئاً واحداً غالباً.

ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة الأمريكية، وكان من المحتم أن تظهر مشاكل معينة نتيجة لتحول أغلب الأهالي من الحياة الريف إلى حياة الحضر، وظل الترويح أمراً يرتبط بحياة واهتمام الفرد أولاً وقد أدى ازدياد القادة الأمريكيين لألعاب الحظ إلى ميل الرأي العام بأن الجهود التي بذلت خلال القرن التاسع عشر كانت غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتي لحركة الترويح (صافي، 2013، صفحة 24).

ويمكن القول بأن عام 1886م كان تاريخ مولد الترويح الحديث في أمريكا حيث تم انجاز أول عمل حقيقي ذي شأن في مجال الترويح في الولايات المتحدة على غرار تجربة برلين وذلك في مدينة بوسطن حيث فتحت أول حديقة رملية بواسطة جمعية "ماساشوسيتس" للطوارئ والصحة، وفي هذه الحديقة أتيحت الفرصة لحوالي اثني عشر طفلاً من المقيمين حولها ليلعبوا في الرمل تحت إشراف مقيمة بجوار الحديقة، وقد أدى نجاح هذه التجربة الفردية إلى ظهور مراكز أخرى خلال العامين التاليين، حيث اتخذت الترتيبات اللازمة لدفع أجور الشرفات على هذه الحقائق.

وفي العشر السنوات من القرن العشرين ظهرت ثلاثة مظاهر جديدة في مجال الترويح هي:

- تنظيم مراكز "روشستر" الاجتماعية الأهلية.
- دعوة أول مجلس للألعاب في شيكاغو.
- نشر البرنامج الأول الدراسي للعب.

ومن خلال الحقبة التالية لهذا التاريخ تأكدت أهمية هذا المجال، ودلت على ذلك الميزات المتزايدة والمؤلفات المتخصصة، التي صارت غيرها من المؤلفات العريقة، والمجالات المتنوعة المقبولة لأنواع النشاط الترويحي مثل: ميادين الجولف حمامات السباحة، شواطئ الاستحمام، مناظر التنزه... الخ (صافي، 2013، صفحة 25).

2. مفهوم الترويح

يعتبر مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب... الخ وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح. (Casablanca, 1968, p. 42)

إن كلمة الترويح مشتقة من الأصل اللاتيني **RECREATION** ولقد تم استخدامها في بادئ الأمر تعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، إلا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له.

فلترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة الإنسان، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع . حيث يرى **كراوس Kraus** أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 29).

بينما يرى **ناش Nach** أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتنطق والدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار (الحماحي و عايدة، 1998، الصفحات 34 - 35).

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي (الحماحي و درويش، 1997، صفحة 55).

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية، وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية، وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل، 2007، صفحة 45).

من خلال ما سبق يتبين لنا أن التعاريف تكمل بعضها البعض، إذ أن كلا منها عالج جانباً معيناً إلا أن تعريف الفاضل هو تعريف شامل وجامع لسمات وخصائص النشاط الترويحي (اختياري يتم في وقت الفراغ، تمارسه كل الأديان والأجناس، الإحساس بالسعادة والسرور، جاد وغرضه في ذاته، متنوع) كما أشار إلى جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقائدية والشخصية بالإضافة إلى أنه يذهب في اتجاه هدف البحث الحالي.

3. أنواع الترويح

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة، ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- **نشاط ترويحي فعال:** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم ... الخ.

- **نشاط ترويحي غير فعال:** وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Touraine, 1969, p. 265).

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية و تراويح جماعية، فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، فيحين تُعبر التراويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وإنجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية (Limbo, 1981, p. 53).

وهناك الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها وهي:

1.3- الترويج الثقافي:

للترويج الثقافي دور كبير في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسط فهو يساهم على إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وله عدة أوجه كالقراءة، والكتابة الراديو والتلفزيون والإنترنت.

2.3- الترويج الفني:

هو عبارة عن أنشطة ترويجية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، والأشياء الأثرية القديمة التوقيعات...الخ.
- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور علم الطيور.
- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الفخار، الأشغال اليدوية...الخ.
- الفنون التشكيلية بأنواعها المختلفة (محمد تهاني، 2001، صفحة 254).

3.3- الترويج الاجتماعي:

يضم هذا النوع كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية كالجلوس مع أفراد الأسرة، وزيارة الأقارب والأصدقاء.

كما يساهم هذا النوع من الترويج في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسومات، ويقسم "كورين" الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى:

- الحفلات والرقصات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، الأعياد، حفلات التدشين.
- الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.
- حفلات الأكل: اللائم، العزائم و المآدب، وحفلات الشاي...الخ.
- متنوعات: كالرقص الجماعي والبحث عن الكنز والمحادثة وحفلات حول التلفزيون والراديو وساعات الشاي والقهوة والنشاط الرياضي المختلط ورحلات الخلاء والاحتفالات الخاصة والطهي في الخلاء والرقص الاجتماعية ولألعاب الورق (محمد تهاني، 2001، صفحة 254).

4.3- الترويج الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء، و بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في إشباع وميل الفرد للمغامرة والتغير والبحث عن المعرفة، والتمتع بجمال الطبيعة، اكتساب الفرد والاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وتنقسم الأنشطة الخلوية إلى: النزاهات، والرحلات، التجوال، الترحال، الصيد الخ (محمد تهاني، 2001، صفحة 252).

5.3- الترويح الرياضي:

يعد هذا النوع من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز بأهميته الكبرى في المتعة الشاملة، 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 مستويات عالية، ويعتبر طريقاً سلمياً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه من خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسن عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (الضمور، 2004، صفحة 35).

- ومن أهم مظاهر برامج الترويح الرياضي والتي تناسب الفرد في جميع المراحل العمرية:
- أ. الرياضة المائية: تعتبر أهم مظاهر وأنواع الرياضات الترويحية حيث أنها تناسب الأفراد من سن الطفولة إلى سن الشيخوخة، والرياضات هي (السباحة، التجديف، كرة الماء، الإيقاع المائي، التزلج على الماء، مسابقات القوارب).
 - ب. رياضات فردية: مثل (تنس أرضي، تنس طاولة، سكواش، تمرينات بدنية، الجري، الريشة، الطائرة، بولنغ، ركوب الدراجات، الجولف، ركوب الخيل، المشي).
 - ج. ألعاب جماعية: مثل (كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد).
 - د. رياضات شتوية : مثل (التزلج على الجليد، الانزلاق، حركات الباليو على الجليد).
 - هـ. رياضات أخرى (الضمور، 2004، صفحة 35).

6.3- الترويح العلاجي:

عبارة عن عمل خاص داخل التخصصات الواسعة للخدمات الترويحية التي تستعمل التدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي، وعلى ذلك يمكننا القول بأن الترويح العلاجي يساعد المريض على الاستفادة من الفترة الطويلة التي يقضيها في المستشفى، لأن

الأنشطة الترويحية التي يشارك فيها تساهم في إزالة القلق والتوتر، كما تنمي علاقات الصداقة الشخصية والاجتماعية وتزيد من قدرته على المشاركة في المشاركة والاندماج في المجتمع. (فرحات، 1998، صفحة 341).

7.3- الترويح التجاري:

يعرف على أنه مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية، حيث تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب رأس المال (عطيات محمد، 1982، الصفحات 64 - 66).

8.3- الترويح والاسترخاء:

يعتبر العديد من المفكرين علماء النفس أن اللعب والترويح والأنشطة البدنية على وجه العموم تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والاسترخاء العقلي والبدني، على اعتبار أن هذه الأنشطة لها القدرة الإيجابية على التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق والإجهاد العقلي.

حيث أن بعض الأفراد يفضلون الاسترخاء عن طريق الأنشطة البدنية كالهرولة أو لعب الجولف أو البادمنتن أو التنس بينما يحقق البعض الآخر الاسترخاء عن طريق الاستغراق في عمل عقلي كقراءة كتاب يستحث الفكر أو لعب الشطرنج أو حل مسابقة للكلمات المتقاطعة.

ولعل الاسترخاء من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الترويح، فالترويح بألوانه قادرا على استبدال مشاعر الإرهاق والتعب والجزع والتوتر بمشاعر البهجة والمتعة والسعادة والراحة فهو قادر على تحويل العقل المتعب إلى عقلية متفتحة وعلى تحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة (أمين وكمال، 2001، الصفحات 191 - 192).

4. أهمية الترويح:

لقد أشارت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البيئية والترويح إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية فاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

كما يرى الباحثون في مجال الترويح والصحة النفسية، أن نشاطات الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد للتعبير عن ذاته وعن ميوله، ولنشاطات الترويح دور في الوقاية من الملل والقلق، والاكتئاب النفسي والإحباط والصراع النفسي والتي تعد من أمراض العصر. (مجد م.، 1985، صفحة 22).

وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات، وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

1.4 - الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (أحمد ل.، 1984، صفحة 61).

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

وقد فحص كيلز 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 (أمين ا.، 1992، صفحة 150).

2.4 - الأهمية الاجتماعية:

يمكن لمجال الترويح أن يشجع على العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي وقد استعرض كوكلي "COACLY" الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي (أحمد ل.، 1984، صفحة 97).

3.4 - الأهمية النفسية:

تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح حسب مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) في مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
 - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة للاتصالات بين المشترك والآخر.
- وحسب مدرسة الجشطالت تبرز أهمية الترويح على أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع بالتذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.
- أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي و الشعور بالأمن والانتماء (القزويني، 1978، صفحة 20).

4.4 - الأهمية الاقتصادية:

يرتبط الإنتاج بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل، واستمراره النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا

سليما قد يكون من الإنتاجية العامة للمجتمع، فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 55 ساعة إلى 16 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 5% في الأسبوع (توفيق، 1967، صفحة 560).

5.4 - الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة الثقافية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي: (القزويني، 1978، الصفحات 31 - 32)

- **تعليم 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 مستقبلا.
- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعلي على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.
- **تعليم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة بالطريق من العاصمة إلى أدرار فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.
- **اكتساب القيم:** يعتبر اكتساب المعلومات والخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية، مثلا تساعد الرحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية.

6.4 - الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية، إن الترويح يكون المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية "التوازن النفسي" حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى،

سينما، رياضة، سباحة)، شريطة أن لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة، وقادراً على الخلق والإبداع كما تخلصه من التوترات العصبية وربما تكون الألعاب واللجوء إلى الترويح بأنواعه خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (عطيات محمد، 1982، الصفحات 63 - 64).

ومما سبق نرى بأنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي لما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية والعقلية، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للأفراد، والوقاية من الملل، القلق، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية.

5. أغراض الترويح:

تعد حاجة الفرد للترويح تجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة و السعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح، ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في: (محمد تهاني، 2001، الصفحات 115 - 116)

• غرض حركي :

حيث أن 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، وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية، المحادثات، قراءة الشعر، والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

• غرض تعليمي:

كثير من الأحيان 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 يجهله، فإذا تتبعنا هواة

المراسلة وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.

• غرض ابتكاري فني :

تتبع الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصاً عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت، والرسم، وكتابة القصص، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

• غرض اجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء (محمد تهناني، 2001، صفحة 116).

6. النظريات المفسرة للترويح:

يصعب 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 يقدمها **SegMund Freud** و **Jean Piaget** و **Karol Gros** هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1.6- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سيسر وشيلر):

ترى هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا 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 (خطاب، د ت، الصفحات 56 - 57).

ومن جهة ثانية ترى أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسمه، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي والموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Moyenca, 1982, p. 163).

2.6- نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارول جروس "Karol Gros" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث أنّ الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

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

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز "Rait 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 الذهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية، ويجد الهاوي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحب في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة الذهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي (امين و كمال، 1990، صفحة 227).

3.6- نظرية إعادة والتخليص:

يرى ستانلي هول "Stanly Hool" الذي وضع هذه النظرية أنّ اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص وإعادة لما مر بها لإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذا الطرح يكون ستانلي هول "Stanly Hool" قد اعترض على رأي كارول جروس "Karol Gros" ويبرر ذلك بأنّ الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أنّ الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعدون للمرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان (امين و كمال، 1990، صفحة 227).

4.6- نظرية الترويح:

يفترض جتسيمونس في هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعداد حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أوفي الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... إلخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها. (al, 1975, p. 221)

5.6- نظرية الاستجمام:

هذه النظرية تشبه إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أنّ أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك، تحث هذه النظرية الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماماً يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة (امين و كمال، 1990، صفحة 227).

6.6- نظرية الغريزة:

ترى هذه النظرية بأنّ للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه، وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعياً خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامهم شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، و ظاهرة طبيعية، تبدو خلال مراحل نموه (امين و كمال، 1990، صفحة 227).

ثانياً: النشاط الرياضي الترويحي

1. مفهوم النشاط الرياضي الترويحي:

يعد النشاط الرياضي الترويحي من الأركان الرئيسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة لفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إنّ 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 أنّه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي (دردار، 2005، صفحة 8).

المقصود بالنشاط الرياضي الترويحي ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنّه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية لأوجهه مناشطه التي تشتمل على الألعاب Games والرياضات Sports. (قصار، 2015، صفحة 41)

ويعرف على أنّه نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. ويرى رملي عباس أن النشاط الرياضي الحر يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح المراهق إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز ويمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... إلخ والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (شحاته، 1991، صفحة 256).

يرى فروبل "Frobel" أنّ الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة، تعطى للطفل لمحة عن العامل الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاسا لاستعداداته وقدراته الخلاقة (محمد و علي، 2019، صفحة 336).

2. مناشط النشاط الرياضي الترويحي:

تمثل الرياضات كالألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط البدني الرياضي الترويحي كما يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد كالجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك

في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد (قصار، 2015، صفحة 41).

ويقسم غولي إبراهيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

1.2- الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم. ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة ، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة ... الخ .

2.2- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد، المشي، الجري، الفروسية، الغولف، السباحة، ركوب الدراجات ... الخ

3.2- الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المباراة، الإسكواش ... الخ

4.2- ألعاب الفرق :

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق

ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الهوكي ... الخ (ابراهيم و اسماعيل، 2001، صفحة 23).

أما تهناني عبد السلام محمد فتقسم الترويح الرياضي إلى:

- ألعاب خفيفة تنظمها قليل .
- ألعاب فردية وثنائية، مسابقات رياضية، بادمنتون، بلياردو، غولف، كرة يد، تنس الراكات، اسكواش، تنس طاولة .
- التمرينات على الأجهزة، استخدامات الحبال ...
- ألعاب جماعية، كرة السلة، هوكي، كرة القدم، الكرة الطائرة .
- الرياضات : دراجات، تجديف، شراع، المصارعة، جري، قفز، سلاح، ركوب خيل، سباحة .
- ترحلق على الجليد ... (محمد تهناني، 2001، صفحة 255).

3. خصائص النشاط الرياضي الترويحي:

يذكر الفاضل أحمد محمد بأن أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي تتمثل فيما يلي:
(الفاضل، 2007، الصفحات 3 - 4)

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة .
- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم و الاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- **الإيجابية:** ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة .
- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري ... الخ.
- **حرية الاختيار:** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة
- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) .
- **التنوع:** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد .

- **الوقاية والتأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين .
 - **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته ، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس .
 - **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات .
 - **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع (الفاضل، 2007، صفحة 4).
- ومما سبق ذكره نستنتج أن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها..... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من أجل المتعة وتحقيق السعادة والسرور.

4. العوامل المؤثرة في النشاط الرياضي الترويحي:

توجد عوامل اقتصادية واجتماعية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (قصار، 2015، صفحة 61).

وأشارت كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

1.4- الوسط الاجتماعي:

إنّ العادات والتقاليد تعتبر عاملاً في انتشار كثير من نشاطات اللهو كالتسلية واللعب، وقد تكون حاجزاً أمام بعض العوامل الأخرى.

ويرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما. (Dumaza & Deir, 1982, p. 260)

وتختلف اشكال اللعب واللهو في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن "Lushen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته 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. (sillamy, 1978, p. 168)

2.4- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية. (Dumaza & Deir, 1982, p. 260)

كما لاحظ سوتش أن هناك بعض الأنواع من الترويج ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويج، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمل يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. (الساعاتي، 1980، صفحة 319).

3.4- السن:

أشارت الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

أشار سول نيجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي (الحماحي و درويش، 1997، صفحة 63).

4.4- الجنس:

أشارت الدراسات العلمية إلى أنّ أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبناء في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنون اللعب باللعب المتحركة وبالعاب الآلية وألعاب المطاردة.

وقد أشارت دراسة "هونزيك" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأنّ الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون. في حين أوضحت دراسة إليزابيث تشايلد أنّ البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 03 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أنّ ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

5.4- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلّياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أنّ التربية كالتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معنية لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...)، وإنّ الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة (قصار، 2015، صفحة 63).

5. أهمية النشاط الرياضي الترويحي:

تكمن أهمية النشاط الرياضي الترويحي في توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً في البيئة الصناعية وتعدّد الحياة قد تؤديان 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، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (عطيات محمد، 1982، صفحة 66).

6. أقسام النشاط الرياضي الترويحي:

تنقسم الأنشطة الرياضية الترويحية إلى ما يلي:

1.6- الألعاب الصغيرة الترويحية:

هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري، ألعاب الكرات الصغيرة، ألعاب الرشاقة، وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

2.6- الألعاب الرياضية الكبيرة:

هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة، ويمكن تقسيمها لألعاب فردية وجماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية أو الصيفية أو تمارس طوال العام.

3.6- الرياضات المائية:

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل: السباحة، كرة الماء، التجديف، أو الزوارق وتعتبر السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا (محمد و علي، 2019، صفحة 337).

7. أهداف النشاط الرياضي الترويحي

تشير كل من عائدة مصطفى، ومحمد الحماحي على أن المقصود بالترويح الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات (الحماحي و عائدة، 1998، صفحة 84).

كما يشير الكثير من الباحثين: أنه ينبغي أن توجد في أي برنامج للمحافظة على الرشاقة أو للتحضير البدني، مكان لاختيار الألعاب الترويحية والترفيهية أثناء أوقات الفراغ، حيث أن الهدف للترويح الرياضي العديد من الأهداف تتعلق بالجوانب الصحية والبدنية والمهارية والتربوية والنفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية. وترى (يريزا و لاسكا) إن للترويح الرياضي العديد من القيم التربوية، ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه، و التي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناتج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام والنقص في الحركة
- تحسين و تطوير الحالة البدنية للفرد.
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر النفسي (جمال، 2012، صفحة 176).

ويرى محمد الحمامي وعائدة مصطفى أن للترويح الرياضي تأثير إيجابي على العديد من جوانب الفرد، كما يهدف إلى وقايته من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردوده الإنتاجي، ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

1.7- الأهداف الصحية :

تعرف الصحة على أنها حالة الجسم العادية، أي حالة الشعور بالصحة وخيال المرض الجسمي، أو العقلي، حيث تؤدي جميع أعضاء الجسم وظيفتها العادية (عبد العزيز، 2005، صفحة 664).

ويقصد بالأهداف الصحية هي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد .
 - تنمية للعادات الصحية المرغوبة .
 - الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
 - زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
 - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ولقلق و للتوتر العصبي .
 - التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .
 - المحافظة على الوزن المناسب للجسم (الحمامي و عائدة، 1998، صفحة 90).
- 2.7- الأهداف البدنية : وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها، وهي:

- تنمية اللياقة البدنية .
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي و العصبي .

● مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة. (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 91).

3.7- الأهداف المهارية :

يعتبر تعلم المهارات الحركية مظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام والذي يشمل (المهارات والعادات والمعرف والمعاني والسلوك) وبمظاهره المختلفة المعرفية واللفظية والحسية والحركية إنما يشير إلى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب الرئيسي والذي يعرفه بأنه التغير المستمر في الأداء الحركي، والذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الإرادي للحركات الهادفة (عصام الدين عبدالله و عبد العال، 2006، صفحة 77).

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر .
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون)، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي و الجري والهرولة Jogging.
- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد (Chair) Aérobic لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن .
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

4.7- الأهداف التربوية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن أهم

الأهداف التالية :

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية .

- استثمار أوقات الفراغ .
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .
- التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل .
- الارتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة .
- التفوق على الذات .
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، أوبين الجماعات وبعضها (الحماحي و عايدة، 1998، الصفحات 92-93).

5.7- الأهداف النفسية :

يقصد بالصحة النفسية في المجال الرياضي على أنها تلك الحالة الدائمة نسبياً، يكون فيها الرياضي، لاعب، حكم، إداري، مدرب، مدرس تربية رياضية، متوافقاً نفسياً (شخصياً، انفعالياً، اجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسة أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات، أو تكون شخصية متكاملة سوية، يكون سلوكه عادياً، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية (مصطفى حسين، 2002، صفحة 19).

ويقصد بالأهداف النفسية هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .

• تنمية مفهوم الذات.

• إشباع الدافع للمغامرة.

• إشباع الدافع للمنافسة.

6.7- الأهداف الاجتماعية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن

ما يلي:

• التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات

وصداقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات .

• إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .

• تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .

• تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .

• المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها

.

• تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .

• تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية

وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع

• ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 94).

7.7- الأهداف الثقافية:

وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:

• تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات

المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .

• تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .

• تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .

• التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ ونشاط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها .

• التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع .

- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع .
- تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.

• فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 95).

8.7- الأهداف الاقتصادية:

- وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن الأهداف التالية:
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل .
 - زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد .
 - زيادة الإنتاج القومي للدولة .
 - تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
 - التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن، أو نقص الحركة، أو بالتوتر النفسي أو العصبي .
 - التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والنتاج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص وانتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 95).
 - ومما سبق يتضح لنا من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويج الرياضي لجميع أفراد المجتمع، ولكن تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك بفضل العلاقات المختلفة التي تربطهم بمختلف الأفراد بالمتوسطة أضف إلى ذلك طبيعة العمل التي تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة، وذلك للتغلب والتخفيف من الضغوط النفسية، مما يحسن أداءهم المهني و مردوده .

8. مستويات المشاركة في مناشط الترويج:

لقد تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويج، وفيما يلي توضيح لتلك الآراء:

- حيث يتفق برابتيل مع ناش في أن مستويات المشاركة في المناشط الترويحية تتمثل في:
- **المشاركة الابتكارية:** وهي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والابتكار، وذلك كالاختراعات والقيام بعمل غير مألوف من قبل.
 - **المشاركة الإيجابية:** وهي ذلك المستوى من المشاركة الذي يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.
 - **المشاركة السلبية:** وهي تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة و الاستماع دون المشاركة الفعلية في المناشط الترويحية (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 30).

- في حين يرى حلمي إبراهيم أنه يمكن تحديد المستويات الأربعة لمناشط الترويح وهي:
- **المشاركة الابتكارية:** والتي تتيح للفرد الممارس لمناشط الترويح الاندماج الكامل في النشاط والابتكار والإبداع في أدائه.
 - **المشاركة الإيجابية:** والتي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط وتحقيق التنمية الذاتية.
 - **المشاركة العاطفية:** والتي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع بمشاهدة مناشط الترويح.
 - **المشاركة السلبية:** والتي لا تتيح للفرد ممارسة مناشط الترويح أو الاستمتاع بها، ومن ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني للفرد (الحماحي و درويش، 1997، صفحة 60).

في حين يشير ريبيلتز إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقاً للمستويات الثلاثة التالية:

- **المشاركة الإيجابية:** وتتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.
- **المشاركة الاستقبالية:** وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

- المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة التي تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي، وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء (جمال، 2012، صفحة 169).

وتشير تهاني عبد السلام محمد إلى أنّ هناك طرق عديدة لتقسيم الأنشطة الترويحية خلاف ما توفره من سعادة ورخاء، فالأنشطة عادة ما تقسم حسب نوعيتها مثلاً: الرياضات والألعاب، الفنون اليدوية، وأنشطة الخلاء.. الخ. أو يكون تقسيمها حسب الممارسين من أطفال، شباب، شيوخ، أو تبعاً للمكان الذي تحتاجه هذه الأنشطة مثلاً، أنشطة في مباني أو أنشطة في الخلاء، أو حسب فصول السنة أو حسب المهارات المطلوبة أو تبعاً لنوعية التنظيم.

فإنّما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم أو لا تحتاج إلى تنظيم، وكذلك يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية تبعاً لطبيعة الاشتراك، فإنّما مجرد المشاهدة كما في الممارسة السلبية أو تكون الممارسة إيجابية وذلك عند الاشتراك في النشاط أو المستوى الثالث وهو المستوى الابتكاري والإبداعي، ويعتبر أرقى مستوى للاشتراك في الأنشطة الترويحية، ويعتمد على الخلق والابتكار والإبداع (محمد تهاني، 2001، صفحة 243).

9. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية:

للممارسة الرياضية دور كبير في التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (قرمان، 2008، صفحة 76).

ويضيف عرار خالد حسني أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية فيما يلي:

- توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع و الرضا النفسي.
- الرفع من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.
- تساهم في رفع الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد (حسني، 2003، صفحة 6).

ويرى ياسين رمضان أن أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية تكمن فيما يلي:

- استنزاف الطاقة الزائدة.
 - تحقق النمو النفسي المتوازن.
 - تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك القدرة.
 - تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو اتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية .
 - تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزن انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة (ياسين، 2008، صفحة 58).
- نستنتج مما سبق أن علاقة الجسم والنفس وعلاقة وطيدة فكلهم يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس، زيادة معدلات ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.
- فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاجا فعالا، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى. لذا تعد ممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، حيث أصبح ينصح الأطباء بممارستها، وهذا ما أجمع عليه الخبراء والعلماء.

10. العلاقة بين العمل والترويح الرياضي:

يعتبر كل من العمل ومناشط الفراغ والترويح هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء والمسؤولية، كما أن مناشط الفراغ والترويح تؤدي دورا مماثلا في تحقيق الانتماء والإشباع، وأن العلاقة بين العمل والفراغ في هذا الجانب تعد علاقة متبادلة فيما بينهما، فالفراغ وحده لا يحقق الإشباع، كما أن العمل بمفرده لا يحقق الانتماء والإشباع للفرد.

لذا فقد تزايد الاهتمام في هذا العصر بوقت الفراغ والترويح لتحقيق التوازن العادل بين نضال الفرد للعمل لتوفير متطلبات الحياة من جانب، واحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط.

ويرى كل من كمال درويش ومحمد الحمامي أنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية:

- الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ ولمقاومة رتابة الحياة العصرية.
- الترويح يعد عاملاً رئيسياً في زيادة إنتاج العاملين.
- يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويح.
- الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معاً.
- الترويح والعمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعي في المجتمع ككل (الحمامي و درويش، 1997، الصفحات 75-76).

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والنشاط الرياضي الترويحي، فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية، أو حتى التنزه في الحدائق العامة والمنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال

أغلب الدراسات الأكاديمية التي أكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي، وكذلك تفريغ الانفعالات والضغوطات النفسية، وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثاني

الضغوط المهنية

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية وضغوط العمل من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيدا، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا.

وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، حيث يستدل على وجوده من خلال نتائجه وآثاره النفسية والسلوكية والجسمية التي تنعكس على الفرد مما جعل من الصعب الحصول على صورة شاملة وواضحة للضغوط بصفة عامة، وضغوط العمل بصفة خاصة.

ولهذا أردنا في أول فصل أن نلقي الضوء على ماهية الضغوط من حيث تطورها تاريخيا، وطبيعتها وأهم النظريات المفسرة لها وكيفية حدوثها، وأخيرا النماذج المختلفة لها، ثم الوقوف على ماهية الضغوط المهنية ثانيا من حيث التعريف به، وتبيان عناصره وأنواعه، والمراحل التي يمر بها الضغوط المهنية، وأهم النظريات المفسرة للضغط المهني.

أولاً: مدخل عام للضغوط

1. تعريف الضغوط:

لقد عرف مصطلح الضغط بعدة تعاريف، رغم وضوح وسهولة الفهم، إلا أنَّ الباحثين اختلفوا في إعطاء تعريف متفق عليه بشكل عام، إذ يعتبر تلك المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم الشعور بالتوتر وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجها السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تقتصر إلى الاندماج الوجداني أو التشاؤم أو قلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار (عبد الله، 1988، صفحة 56).

يعرف الضغط على أنه "الأسباب التي تضع على كاهل الفرد مسؤوليات، يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعة، وزيادة تلك المسؤوليات قد تؤثر في نهاية الأمر على أدائه بشكل سلبي" (عامر سعيد، 2008، صفحة 79).

ويعرف فرج عبد القادر طه الضغوط على أنها "عوامل خارجية تضغط على الفرد سواء بالكلية أو على الجزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها فيتكامل شخصية وبينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد القدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد ... (طه، 2003، صفحة 115).

في حين أن هناك تعريف آخر للضغوط يقول بأنها "عبارة عن عملية تقويم لأوضاع بيئية واجتماعية ويترتب عن ذلك ردود فعل من قبل الأفراد نحو هذه المواضيع، وأن الضغط ينتج بينما تكون المتطلبات في البيئة أو العمل أكبر من أن تحملها القدرات والمصادر المتوفرة للفرد" (عبد الرحمان، 1994، صفحة 181).

كما يمكن تعريف الضغوط بأنها "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أوفي حالتهم النفسية والجسمانية، أو في آدائهم للأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط" (أحمد ع.، 2002، صفحة 15).

بينما هناك من يعرف الضغوط على أنها: "عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغيير سلوكي بدرجات مختلفة على الأفراد طبقا لقدراتهم الجسمانية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات" (حسن، 2000، صفحة 10).

وهناك من يرى بأنها "حالة نفسية وذهنية واجتماعية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسدي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق النفسي (BURNOUT) كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحبها ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المجتمع بصفة عامة" (إعتدال، 2001، صفحة 21).

من خلال التعريفات السابقة للضغوط يتضح أن هناك شبه اتفاق فيما بينها على أن الضغوط تتمثل بوجود مثيرات بيئية وعوامل خارجية وصراعات وأحداث متباعدة يخبرها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة وتسبب له جهدا فسيولوجيا وسيكولوجيا وتحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته أو قد تفقده قدرته على التوازن وتسهم في مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية.

2. لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط:

لقد حظي الضغط (Stress) بدراسات عديدة إلى 120 ألف دراسة قبل 1981. ويسمى الضغط بمرض الحضارات الحديثة، وهو ليس بداء جديد بل كان معروفا لدى أسلافنا غير أن ميكانيزم هذا الأخير لم يكن واضحا حين ذلك (Griffiths, 1981, p. 336).

حيث اهتم أفلاطون من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم، كما قدم وليام شكسبير وصفا لاستراتيجيات الفرد في المواقف الضاغطة كالصرع، فقدان شخص عزيز، الأزمات وبعد ذلك توالى الدراسات العلمية لمفهوم الضغط باستخدام تصورات ونظريات متعددة (شويخ، 2007، صفحة 53).

وتوسعت الدراسات حول الضغط وفي مختلف التخصصات العلمية والاجتماعية الأمر الذي جعل هذا المفهوم شائع الاستعمال حتى عند عامة الناس، ويعتبر الطبيب الكندي عالم الغدد الصماء (هانس سيلبي Hans Selye) أول من استخدم هذا المفهوم سنة 1936 حيث كان له شأن عظيم في اكتشاف مصطلح الضغط وهذا بفضل دراساته العديدة التي قام بها حول استجابات الجسم غير المحددة عند تعرضه للآثار الخارجية، والتي توصل من خلالها إلى أن هناك أسباب غامضة من شأنها أن تحدث توترات لدى الشخص عندما يفشل في التكيف معها، مثل حالة الحزن أو الفرح أو الغضب.. الخ.

ليطلق بعد ذلك على مجمل هذه الاستجابات مصطلح الضغط، كما توصل أيضا في عام 1950 إلى التمييز بين نوعين من الضغط هما: ضغط عابر، وضغط ذو طبيعة معقدة (Griffiths, 1981, p. 336).

ويعتبر الفيزيولوجي "والتر كانون" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرف برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة وقد كشفت أبحاث "كانون" عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الجيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات (علي، 2000، الصفحات 33 - 34).

وكما يعتبر هانس سيلاي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط ويعرف بأب الضغط، ويرجع الفضل إلى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين وبخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956، وقد عرّف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة (كشرود، 1995، صفحة 303). بعد هذا الاكتشاف أخذ هذا المصطلح في التبلور أكثر من بداية الستينات حيث توسعت مجالات تطبيقه أكثر فأكثر من البيولوجيا إلى الفيزيولوجيا وأخيراً إلى العلوم النفسية والاجتماعية التي تشير إلى كل ما لا يمكن تفسيره وفقاً للعوامل الوراثية أو البيولوجية أو الفيزيولوجية (Griffiths, 1981, p. 336).

3. النظريات المفسرة للضغوط:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية والمهنية من أكثر المواضيع اهتماماً في العصر الحالي حتى نكاد نجزم أن تكون في أولويات هذا العصر لما لها من آثار جمة تعود على الفرد والمجتمع على حد سواء وقد انتشرت هذه الظاهرة انتشاراً واسعاً بين الأوساط العلمية حيث احتواها العديد من الباحثين في مجالات شتى كمجال علم النفس بفروعه وكذا المجال الرياضي والمهني، وقد شملت تلك المواضيع كل الفئات العمرية لاسيما منها النشء والمراهقين والكبار من كلا الجنسين.

وتناولت العديد من الرواد والمهتمين بتفسير ظاهرة الضغط عدة نظريات ونماذج من شأنها الوقوف على مكوناتها وكذا عناصرها على الرغم من اختلاف زوايا تناولها وحسب تخصص كل منهم، ولا بأس أن نعرض على بعض النظريات والنماذج التي تناولت ظاهرة الضغط بالدراسة.

1.3 - نظرية والتر كانون (walter canon):

يعد والتر كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ emergency response أو رد الفعل العسكري militaristic response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد استخدم عبارة الضغط الانفعالي في بحوثه على الحيوانات ليصف عملية رد الفعل النفسي

الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها، وقد أوعز ذلك إلى أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن

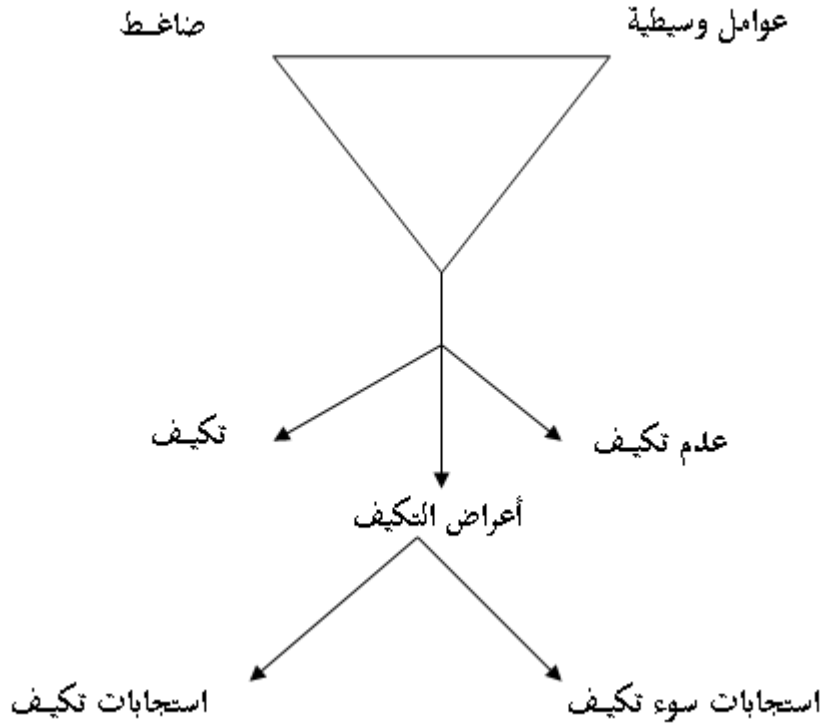
فقد كشف أبحاثه عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات (عسكر، 2003، صفحة 42).

2.3- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

يرى هانز سيلبي من خلال نظريته أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة دليلا على وجود ضغط، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط (Fraser, 1981, p. 42). ويرى سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد يحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل نفسها تمثل أيضا مراحل التكيف العام، وهذه المراحل هي: الفرع، المقاومة، الإجهاد، ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه: "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف" (هارون توفيق، 1999، صفحة 52).

وقد أوضح هانز سيلبي مفهومه برسم توضيحي كما هو مبين في الشكل رقم 01:

الشكل رقم 01: يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلي



المصدر: هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في

علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة- مصر، 1999، ص52.

من خلال الشكل رقم 01 يمكن أن نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج منه ضغوط، العوامل الوسيطة وهي التي لها دور هام في زيادة أو تقليل تأثير الضاغط، مثل: المناخ، والطعام، وأعراض التكيف المتزامن التي تظهر في وقت واحد ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل: التغيرات الكيميائية، وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب.

ويذكر سيلي أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغط عن طريق العوامل الوسيطة كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف.

3.3- نظرية "ريتشارد لازاروس":

وقد انصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة حيث اتفق مع والتركانون في كون الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وقد أكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثمة الحكم على الموقف المواجه وتصنيفهما يتعلق بالضغط وقد حرص في كتاباته على أن الضغوط الناتجة على الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة وإنما يستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد.

وقد اتفق مع العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية نذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر "روبرت كهن" الذي ركز على الأدوار الاجتماعية والتوقعات الشخصية كمسببات للضغوط، وكذا "هاري ليفنسون" الذي تناول الضغوط النفسية من منظور التحليل النفسي (عسكر، 2003، صفحة 45).

4.3- نظرية موري "Moray":

ويعتبر أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن المفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موري بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا β stress ويشير دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا α stress ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هو يوضح موري أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويذكر أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاج بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عليه مفهوم ألفا. (شوقية توفيق، 2003، صفحة 100)

5.3- نظرية سبيلبرجر "Spielberger":

يتخذ سبيلبرجر من القلق وحدته التعبيرية لتفسير الضغوط النفسية ولهذا فإن فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة (Anxiety state) وقلق السمة (Anxiety trait).

وفي هذا الإطار يشير سبيلبرجر على أن القلق شقين يشملان قلق السمة أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

وقلق السمة استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً، يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما قلق الحالة هو حالة موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

ويربط سبيلبرجر في نظريته بين قلق الحالة والضغط حيث يعتبر أن: الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ويهتم سبيلبرجر في هذا الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم تستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط ...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (هارون توفيق، 1999، صفحة 55).

6.3- نظرية هب "Hebb":

اهتم هيب في نظريته بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقة علي عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد "هيب" أن العمل ذات المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعان من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق وبالتالي قدرة الفرد علي التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأنفقه الأسباب وعدم القدرة علي الأداء (عثمان، 2001، صفحة 104).

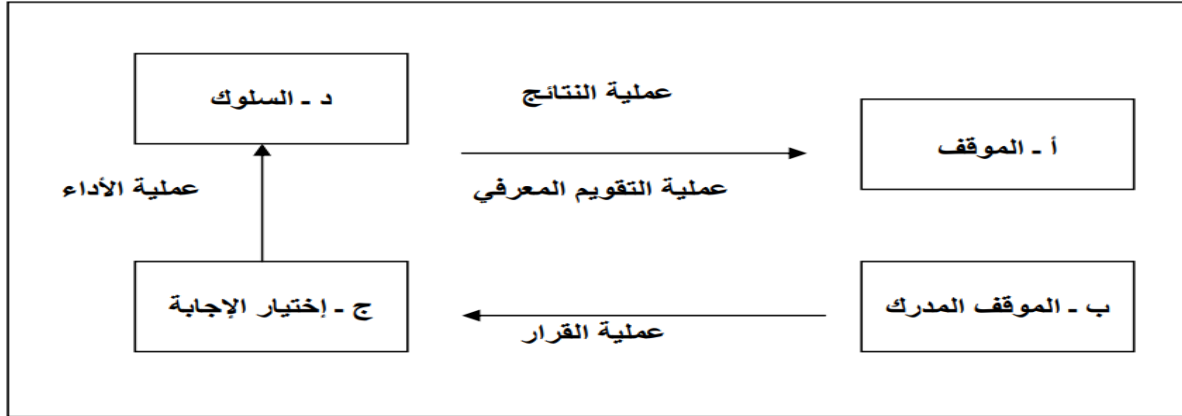
4. نماذج الضغوط:

قام الباحثون والمهتمون بدراسة الضغوط إلى وضع عدد من النماذج والتي يمكن من خلالها تفسير الضغوط، وسنذكر بعضا منها وهي كالآتي:

1.4- نموذج ماكجراث (MCGRATH):

ظهر هذا النموذج عام 1976م من خلال دراسات قام بها ماكجراث MCGRATH والذي أوضح فيه أن الموقف يتم إدراكه من قبل الفرد، ويؤكد على تقويم الموقف في عملية الإدراك مقارنة بالنموذج الاجتماعي والبيئي لدراسة الضغوط، وهذا التقويم للموقف قد يقود الفرد إلى القيام باستجابة محددة تجاه هذا الموقف وهذه الاستجابة هي سلوكية تطوعية في المقام الأول ويطلق على هذا النموذج أيضا عملية اتخاذ القرار لأنه يجعل التركيز على السلوك الاجتماعي الذي يقوم به الفرد في مقر عمله وبخاصة أداء المهمة (MCGRATH, 1967, p. 1351)، وذلك كما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم (02): يوضح نموذج ماكجراث للضغوط المهنية

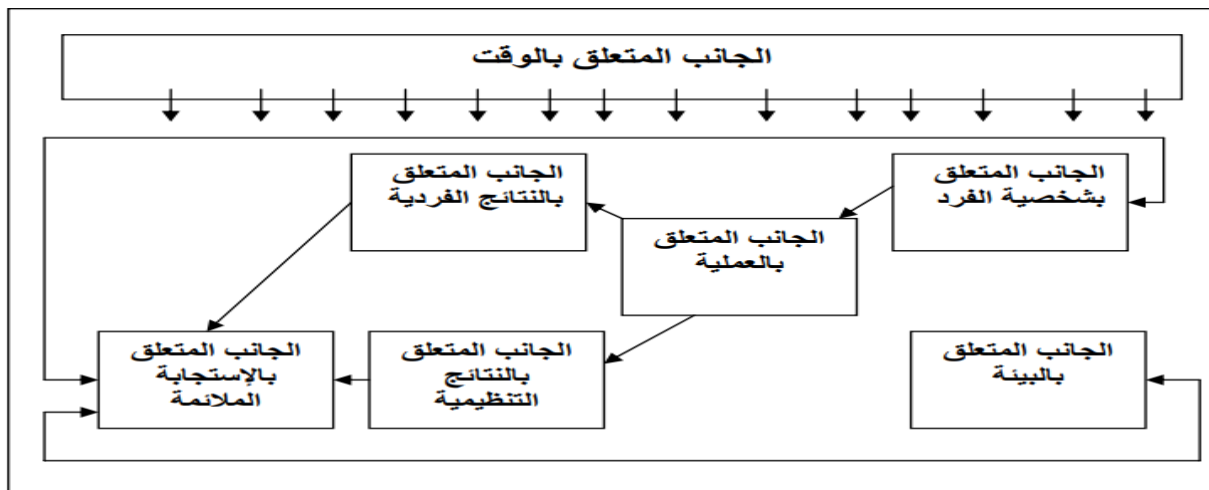


المصدر: (MCGRATH, 1967, p. 1351)

2.4- نموذج بير ونيومان (BEEHR – NEWMAN):

قدم هذا النموذج من بير ونيومان عام 1978م، وقد تم تصميمه ليضم العناصر الجوهرية بالنسبة لضغوط العمل والعلاقة بين مسببات الضغوط والتوترات التي تصيب الفرد، حيث تم توضيحها في هذا النموذج من خلال العلاقة بين الجانب البيئي والآثار أو النتائج الإنسانية وهي تمثل التفاعل بين هذين الجانبين، وذلك كما يوضحه، وهذه العلاقة بين مصادر ضغوط العمل ونتائجها تمثل من وجهة نظر الباحثين مطلباً أساسياً في فهم ضغوط العمل، ويعد نموذج بير ونيومان نموذجاً شاملاً لفهم ضغوط العمل، حيث أنه من الممكن أن يعمل كدليل أو موجه رئيسي في فهم التفكير الاعتيادي بخصوص ضغوط العمل (BEEHR, 1995, p. 12) وهذا كما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم (03): يوضح نموذج بير ونيومان

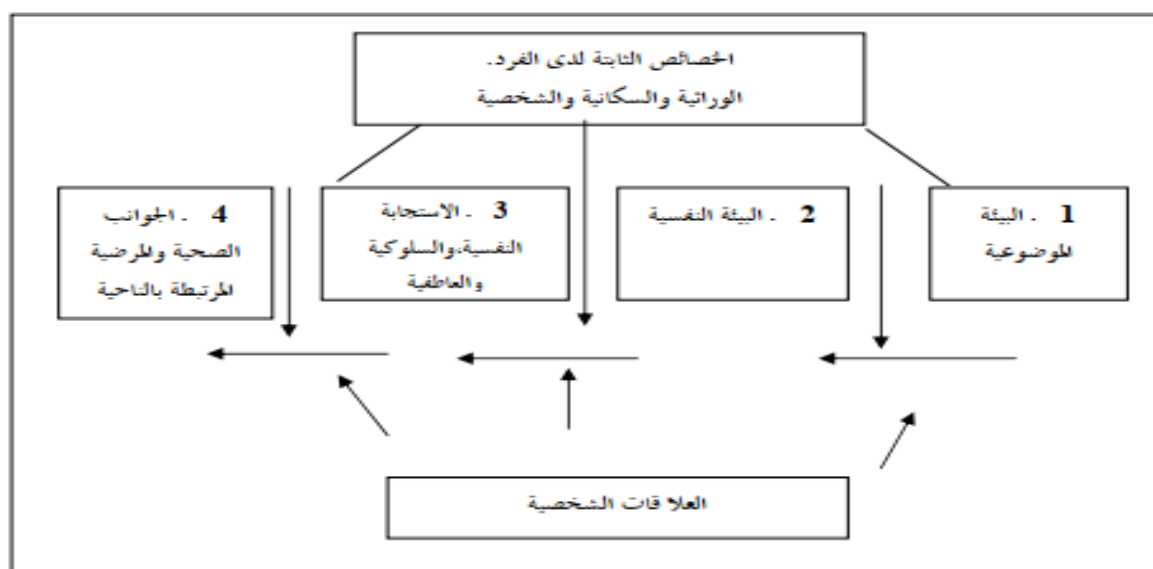


المصدر: (BEEHR, 1995, p. 12)

3.4- نموذج ميتشغن (MICHIGAN):

يعتبر نموذج ميتشغن أحد النماذج الأساسية والذي بني على نتائج الأبحاث التي أجريت في مركز البحوث الاجتماعية التابعة لجامعة ميتشغن في الولايات المتحدة الأمريكية، ولذلك سمي بهذا الاسم، ويأتي هذا النموذج في تصورين أحدهما أن يرى أن البيئة تؤثر على إدراك الفرد لها، مما يؤثر بدوره على استجابته ومن ثمة على صحته، أما التصور الثاني في بلورة مفهوم توافق الفرد لعمله وإدراكه لقدراته الشخصية وعلاقة ذلك بالضغوط أو الإجهاد وذلك كما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم (04): يوضح نموذج ميتشغن لضغوط العمل



المصدر: (BEEHR, 1995, p. 31)

5. أنواع الضغوط:

تشير العديد من المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع للضغوط، ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط إيجابية وسلبية وضغوط دائمة وأخرى مؤقتة.

1.5- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية:

تنقسم الضغوط إلى ضغوط إيجابية، وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، وضغوط سلبية وهي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعب والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي، وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد (محمد ب.، 2008، صفحة 48).

1.1.5- الضغوط الإيجابية:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحديّة، فالتوتر والتنبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحالات (الوجود مسئمة)، والضغط يوفر أيضا حسن الإلاحاح والتيقظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة (سمير، 2003، صفحة 14).

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقيد الفرد بتوقيت في إنجاز أعماله من شأنه دفعه لإتمامه ما ينعكس على إنتاجية عمله.

2.1.5- الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط، والممتد وغير المفرج تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذا ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث (سمير، 2003، صفحة 13).

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل (عبد العالي، 1986، صفحة 75).

2.5- الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة:

هناك الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ أو الزواج الحديث، إلى غير ذلك من الضغوط المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضرراً كبيراً بالفرد، إلا إذا كان الضاغطة أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية، أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر (محمد ب.، 2008، صفحة 47).

6. كيفية حدوث الضغوط:

إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب هانز سيللي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل وهي:

1.6- مرحلة الإنذار:

تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز الدوراني وتفاعلات الهدم والبناء في حالة يقظة، تتدخل أثناء هذه المرحلة الميكانيزمات الدفاعية للفرد، فيعيب الجسم الطاقة المحصل عليها من استجابة الإنذار حسب تغيرات قلبية عرقية نتيجة لتفريغ الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية بصفة مفاجئة وعنيفة ويرتفع ضغط الدم ويزداد دوران الدم في العضلات والدماغ، وتزداد الإيقاعات القلبية والتنفسية مما يجعل استجابة الفرد السلوكية في هذه الحالة تتميز بالمواجهة أو الهروب، وإذا استمر تعرض الفرد للضغط فإنه يعيش المرحلة الثانية من الضغط (النابلسي، 1991، صفحة 285).

2.6- مرحلة المقاومة:

ويطلق عليها أيضاً مرحلة التكيف الكامل أو التوازن وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف، فهذه المرحلة أساسية لميكانيزم الضغط تسير بواسطة الجهاز الودي.

يزداد في هذه المرحلة النشاط الفيزيولوجي تزايداً سريعاً يجعل الفرد يعيش ضغطاً يومياً وتوتراً داخلياً إلا أن هذا الأخير يتلاءم مع المرحلة بعكس ما يحدث في مرحلة الإنذار التي تأتي فجأة وعلى شكل صدمة وزيادة عنيفة لما يجري داخل الفرد من أفكار وأحاسيس، بيد أنه إذا ما استمر عامل الضغط أو أن ميكانيزم الدفاع لم يقم بدوره فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك والإرهاق (ولاس، 1991، صفحة 181).

3.6- مرحلة الإرهاق:

وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الصاروخية تكون قد استمدت وأنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة، ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفيزيولوجي وبمعنى آخر فإن هذه المرحلة تأتي بعد تلاشي ميكانيزمات التكيف وتحت فعل الجهاز نظير ودي، وبحركات الذهاب والإياب تعود إلى مستواها شيئاً فشيئاً، إذ أن هذه المرحلة قابلة للانعكاس، فبعد فترة جيدة من الراحة يعود الجسم إلى حالته الطبيعية (الوكيا، 2002، صفحة 11).

يبدو جلياً مما سبق أن تقسيم آليات الضغط إلى ثلاث مراحل يحقق هدفاً هاماً يتمثل في تسيير طاقة الجسم بطريقة فعالة، وجعلها تحت التصرف عند الحاجة وتجديدها مباشرة بعد الاستعمال بهذا يعتبر الضغط مبدأً بيولوجي ضروري، إذ ينظم دفاع الجسم ضد كل الاعتداءات الخارجية سواء باتخاذ سلوك هروبي أو هجومي.

ثانياً: ماهية الضغوط المهنية

1. تعريف الضغوط المهنية:

تعرف الضغوط المهنية على أنها "مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد" (يحي، 2018، صفحة 30).

وتعرف أيضاً على أنها "المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعوراً بالتوتر وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية ومفتقرة إلى الاندماج الوجداني والتشاؤم وقلة الدافعية وفقدان الابتكار" (صبرينة، 2014، صفحة 09).

ويمكن تعريفها أيضاً على أنها "ضغوط العمل المكثف أو القليل، والصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين والذي يتطلب مسؤوليات ولكنه لا يكافئ نفس الجهد وكذا الانتقال والتغير كالسفر، الهجرة، تغيير المسكن والإقامة، الانتقال إلى عمل جديد (إبراهيم، 2003، صفحة 120).

ويعرفها طه عبد العظيم حسين على أنها "ضغوط ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء التراكمي والكيفي للعمل، صراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل، عدم الرضا عن العمل، وقلة المرتبات والأجور" (حسين طه، 2006، صفحة 40).

ويرى العبودي فاتح أن بيئة العمل أو العمل نفسه هي بدورها تؤدي إلى عوامل مسببة للضغط أهمها:

- متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى.
- التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد.
- عدم وضوح المسؤوليات.
- زيادة العبء الوظيفي "زيادة الإثارة".
- المسؤولية عن الآخرين.
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء.
- غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية.
- عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد بأنها غير عادلة.
- بيئة العمل المادية (التهوية، الإضاءة، مستوى الضجيج، درجة الحرارة، تنظيم الأثاث ... الخ) (فاتح، 2008، صفحة 33).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن الضغوط المهنية هي مجموعة العوامل والأسباب والظروف الخارجية التي تحيط بعمل أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية في مجال التدريس، وتسبب لهم حالة من القلق والإحباط والتوتر، والتي تتضح جليا من خلال إجابة درجات المبحوثين على قائمة الضغوط المهنية المتكونة من ستة أسباب أو عوامل (متعلقة بالإمكانات المادية في المؤسسة، متعلقة بالراتب الشهري، متعلقة بالعلاقة مع إدارة المؤسسة، متعلقة بالتوجيه التربوي، متعلقة بالعمل مع التلاميذ، متعلقة بالعلاقة مع المدرسين الآخرين).

2. عناصر الضغوط المهنية:

حدد سيزلاغي ووالاس Sizlagy & Wallace ثلاث مكونات لضغوط العمل تتمثل في:

1.2- **المثير:** وهو عبارة عن مصادر الضغوط المختلفة الشخصية والبيئة والوظيفة.

2.2- **الاستجابة:** وهي ردة الفعل التي تحدث من الفرد عند تعرضه للمثيرات الضاغطة، وهي ردود فعل نفسية أو جسمانية أو سلوكية تجاه الضغط وهي:

3.2- **التفاعل:** وهو الذي يحدث بين مثيرات الضغوط سواء كانت عوامل تنظيمية أو بيئية أو شخصية وبينما يحدث من استجابات. (عبدالباقي، 2004، صفحة 337)

3. أنواع الضغوط المهنية:

يوجد العديد من المعايير المتحكمة في تقسيم أنواع الضغوط المهنية والتي تختلف باختلاف الانتماء الأكاديمي لمؤسسيها من العلماء والباحثين، وسوف نورد في هذا العنصر أهم معايير التقسيم:

1.3- **الضغوط المهنية وفق معيار الموضوع والمحور:** وتنقسم إلى ما يلي:

1.1.3- **الضغوط المادية:** وتتعلق هذه الأخيرة بالمزايا والآثار المادية التي يسعى الموظف للحصول عليها، مثل: ضغط المكافآت والترقية.

2.1.3- **الضغوط المعنوية:** وتتمثل في المناخ العاطفي والنفسي العام للفرد والتي قد تؤدي إلى خطأ التقدير وانفلات الأمور واهتزاز الثقة.

3.1.3- **الضغوط السلوكية:** وتتعلق بالقيود التي تؤثر على سلوك العامل أو الموظف، مثل: النظم واللوائح والقوانين.

4.1.3- **الضغوط الوظيفية:** تتصل هذه الضغوط باعتبارات الوظيفة وأعمالها بالكيان التنظيمي وموقع المؤسسة من ضغوط السلطة ومكانتها بالمقارنة مع الوظائف الأخرى (فائق، 1996، صفحة 144).

2.3- الضغوط المهنية وفق معيار الآثار المترتبة: وتتمثل في:

1.2.3- الضغوط المهنية الإيجابية: تعد الضغوط المهنية ايجابية إذا أدت إلى الحث والانجاز، الثقة، الإبداع والتعاون والتماسك، موفرة الإثارة اللازمة التي تؤدي إلى الكفاح والنجاح خاصة في الحالات المتحدية، فالضغوط تعد حافزا لمواجهة تحديات المؤسسة في العمل وتحسين الأداء وبالتالي: تكون بمثابة الوسيلة الفعالة للرفع من الحيوية وأداء أفضل للعنصر البشري في المؤسسة (سمير، 2012، صفحة 14).

2.2.3- الضغوط المهنية السلبية: يؤدي الوقوع في الضغط بشكل مستمر ومفرط إلى آثار سلبية على العنصر البشري من خلال فقدان التوازن النفسي والعقلي وكذا الروحي، أما بالنسبة للمؤسسة أو المنظمة فإن الضغوط المهنية تؤثر عليها سلبا وتحملها تكاليف باهظة (شاطر، 2010، صفحة 80).

3.3- الضغوط المهنية وفق معيار الشدة: وتتمثل فيما يلي:

1.3.3- الضغوط البسيطة: وهي التي تستمر من ثوانٍ قليلة إلى ساعات طويلة نتيجة للمضايقات الصادرة من أشخاص وأحداث قليلة الأهمية في الحياة. (عبدالمجيد، 2014، صفحة 307)

2.3.3- الضغوط المتوسطة: وتستمر من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافي أو زيارة شخص مسئول أو غير مرغوب فيه (مكناسي، 2007، صفحة 92).

3.3.3- الضغوط الشديدة: وهي تلك الضغوط التي تستمر لوقت طويل فقد تصل إلى أشهر أو سنوات، كالفصل من العمل، أو غياب شخص عزيز مما يؤثر سلبا على الفرد نتيجة الضغط الزائد، وبالتالي: تنتج الضغوط المهنية الشديدة نتيجة عن تراكمات الأحداث السلبية والتي تتجاوز قدرة وإمكانية الفرد للتكيف معها ويُصعب تجاهلها نظرا لما تُحدثه من تهديدات على المدى الطويل. (عقون، 2012، صفحة 54)

4.3- الضغوط المهنية وفق معيار المصدر: وتنقسم إلى ما يلي:

1.4.3- الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: وهي تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة ظروف مادية غير ملائمة كضعف الإضاءة والضوضاء وغيرها من الظروف الفيزيائية.

2.4.3- الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: وهي تلك الضغوط التي تظهر نتيجة التفاعل في مجال العمل، وفي العادة يكون بسبب صراع الأدوار أو القمع المسلط من طرف المسؤولين.

3.4.3- الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد: والتي تعود إلى مجموعة من الخصائص الشخصية للفرد كالفروق الفردية، الاختلاف في الجنس، العرف والديانة (مكناسي، 2007، صفحة 93).

4. مراحل الضغوط المهنية:

يعدُّ العالم الطبيب "هانس سيللي" أول من قام بتحديد مراحل الضغوط المهنية، حيث اقترح المراحل التالية لتفسير الضغوط المهنية:

1.4 - مرحلة الإنذار (مرحلة التعرض للضغوط)

ويطلق عليها كذلك مرحلة الإنذار المبكر أو مرحلة الإحساس بوجود الخطر، وتبدأ هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثير معين سواء داخلي حشوي أو خارجي كمختلف المواقف التي يتعرض لها خلال حياته، ويمكن القول أن هذا المثير أدى إلى حدوث ضغوط ما، عندها تظهر الأعراض الفيزيولوجية نتيجة لإفرازات الغدد الصماء ومن هذه المظاهر: ضربات القلب، الأرق، التوتر... إلخ (حنان، 2014، صفحة 38).

2.4 - مرحلة رد الفعل (التعامل مع الضغوط):

وتحدث هذه المرحلة بمجرد حدوث التغيرات السابقة، فتحدث الإثارة الفيزيولوجية محاولةً التعامل مع هذه التغيرات، وتكون ردود الفعل سالكة أحد الاتجاهين: إما المواجهة والتغلب عليها أو الهروب والتخلص منها بسرعة وبذلك يعود الفرد لحالة التوازن. وإن لم تنفع ينتقل إلى المرحلة الثالثة حيث يكون قد تعرض فعلاً للضغوط. (هارون توفيق، 1999، صفحة 51)

3.4 - مرحلة المقاومة ومحاولة التكيف:

يحاول الفرد في هذه المرحلة علاج الآثار التي حدثت بالفعل، ومقاومة أي تدهور أو تطورات إضافية للضغوط وهذه المقاومة هي محاولة للتكيف حيث النجاح يؤدي إلى استقراره وتزداد فرص العودة إلى حالة التوازن، أما الفشل ينتقل بالفرد إلى المرحلة الموالية. (بطرس، 2008، صفحة 373)

4.4 - مرحلة التعب والانهيار:

ينتقل الفرد لهذه المرحلة عند تعرضه للضغوط بصفة مستمرة ولفترة طويلة حيث يصاب بالإجهاد لتكرار المقاومة ومحاولة التكيف ويمكن الاستدلال على وصوله لهذه المرحلة من خلال بعض المظاهر مثل:

- الاستياء من جو العمل.
- انخفاض معدل الانجاز.
- الأمراض النفسية والعضوية.
- التفكير في ترك الوظيفة (مكناسي، 2007، صفحة 91).

5. مصادر الضغوط المهنية:

يرى الدارسون أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين: الأولى ترى أن المصدر الرئيسي للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة.

1.5- مصادر تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها: ومن بينها

1.1.5- ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية: وتشمل عوامل مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها، ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموع من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه مثل الحرارة، التلوث، الضجيج، والازدحام وتشمل المداخل الأخرى الجانب الانفعالي، الحمل البيئي، قلة الإثارة، ومدخل السلوك المقيد، وهي جميعها ترتبط بشكل أو بآخر باستجابات سلوكية متباينة من جانب من يتعرض لها، فعلى سبيل المثال مدخل السلوك المقيد يتعلق بالحالة التي يجد فيها الفرد نفسه غير قادر على التحكم أو التصرف في بيئة مزدحمة أو غير منتظمة، وتكمن خطورة استمرار عدم التحكم في وصول الفرد إلى حالة تعرف بالعجز المتعلم أو المكتسب والتي تؤدي في حالة استمرارها إلى اختلال التوازن في الصحة النفسية للفرد. (عسكر، 2003، صفحة 116).

2.1.5- ضغوط فردية: وتتمثل في صراع الدور وغموضه والعبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة، وهذه الضغوط ترتبط بالمهنة.

3.1.5- ضغوط اجتماعية: من أهم عوامل نجاح أو فشل أي بيئة عمل تلك العلاقات الرسمية في العمل بين الأفراد، حيث أن العلاقات الجيدة تجعل الأفراد يتفاعلون فيما بينهم وبذلك تتحقق أهداف المؤسسة التربوية، حيث تختلف العلاقات باختلاف إطارها فقد تكون بين الأستاذ والمدير وقد تكون بينه وبين الموجه إلى جانب العلاقة مع الأساتذة الزملاء، وقد تشكل هذه العلاقات مصدر من مصادر الضغط لدى الأستاذ، فالمدير والموجه المتسلط أو الانطوائي أو المركزي تكون العلاقة بينه وبين الأساتذة ضعيفة مما لا يخدم أهداف العملية التربوية، وتعيق أداء هذا الأخير وتزيد من حدة الضغط، وكذلك بالنسبة للعلاقة مع الزملاء خاصة إذا اتسمت بالتخوف والحذر والتنافر الشيء الذي قد يخلق صراعات من شأنها زيادة حدة الضغط.

4.1.5- ضغوط تنظيمية: وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة (عبد الرحيم و عبدالله، 1996، صفحة 318).

2.5- مصادر ترتبط بالخصائص الشخصية:

يعد نمط الشخصية إحدى المصادر التي لها دور كبير في الاستجابة للضغوط في مجال العمل لدى الأستاذ خاصة إذا كانت هذه الشخصية تعاني من أمراض أو قلق أو خلاف، حيث نجد الأساتذة الذين لهم من الشخصية القلقة عادة ما يتأثرون بالمواقف الضاغطة أكثر من غيرهم، وذلك لأن ردود أفعال هذه الشخصيات نحو مسببات الضغوط غالبا ما تتسم بالمبالغة في التفكير في الأحداث المسببة للضغوط بعد زوال المؤثر، حيث تصبح المواقف السيئة عالقة في ذهنه ويصعب التخلص منها، إذ تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط (عبد الرحيم و عبدالله، 1996، صفحة 319).

وقد قام السمادوني بتطوير نموذج للضغوط العملية لمعلم التربية الخاصة يشتمل على المصادر الضاغطة لتلك المهنة والمؤدية للشعور بالإرهاك، إضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على تعرض المعلمين لتلك الضغوط عند مزاولتهم لعملهم، وقد حدد تلك المصادر بمصدرين أساسيين هما:

1.2.5- مصادر مهنية (مؤسسة) ضاغطة: والتي تتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة

في صنع القرار، والإعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة، والضغط الناشئ من الطلاب أنفسهم وخصائصهم، والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين.

2.2.5- مصادر فردية (شخصية): والتي تنعكس عن عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن

الحياة، إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة. (السيد ابراهيم، 1994، الصفحات 62 - 120).

6. نظريات الضغوط المهنية:

وسنتناول هنا نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:

1.6- نظرية ماك لين (MC. LEAN):

تناول ماك في نظريته هذه سنة 1974م بما يعرف بثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجرار والمحيط وبعد كل قسم من هذا التناول مبنيا على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها:

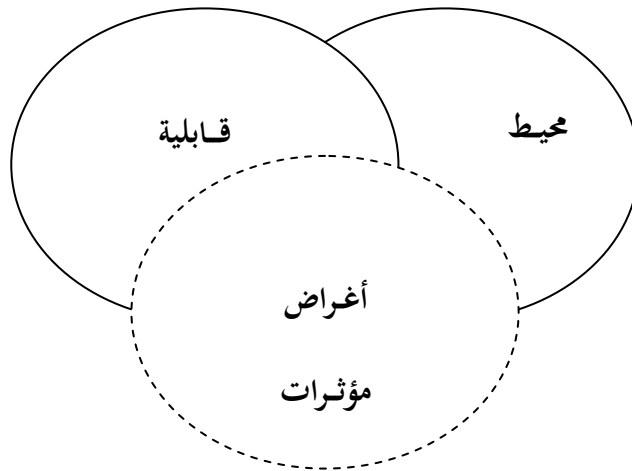
1.1.6- المؤثرات (Agents du Stress): تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (نفسية، علائقية، مهنية، فيزيولوجية، محيطية) المحرك المؤثر في توجيه وتوليد سياق الضغط.

2.1.6- قابلية الانجراف (Vulnérabilité): تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

3.1.6- المحيط (Le Contexte): تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي، السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقا لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل ضغطا لدى أغليتهم (Fraser, 1981, p. 45).

ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم (05) العوامل السالفة الذكر:

الشكل رقم (05) نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"



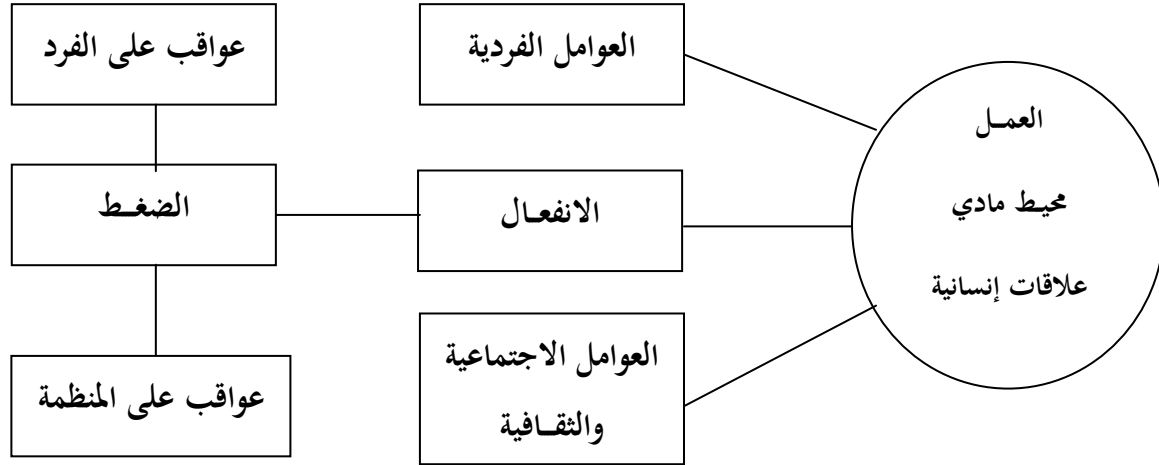
المصدر: (Fraser, 1981, p. 45)

من خلال هذه النظرية حسب ماك لين يتضح لنا أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سالفًا، والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للانجراف، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أغراض الضغط.

2.6 - نظرية تور كوت (P.R. Turcotte):

درس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نموذج سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم (06). (دليلة، 1997، صفحة 101)

الشكل رقم (06): يوضح نموذج توركوت للعمل التنظيمي



المصدر: (دليلة، 1997، صفحة 101)

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراساتها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها

7. مسببات الضغوط المهنية:

هناك أسباب كثيرة تساهم في حدوث الضغوط المهنية على الفرد، ويمكن تصنيف إلى المسببات إلى ثلاثة أسباب تتمثل في المسببات التنظيمية لضغوط العمل، المسببات المنظمية للضغوط المهنية، العوامل الشخصية المسببة للضغوط.

1.7- المسببات التنظيمية للضغوط المهنية:

تختلف مسببات ضغط العمل ودرجة ومستوى تلك الضغوط تبعاً لنوعية الوظائف ومما سيتبع ذلك من اختلاف في حجم وعبء العمل الملقى على كل وظيفة، ولذلك فإنَّ المطالب المفروضة على الوظيفة تعتبر من أبرز العوامل المحددة لمستوى الضغوط المهنية التي تواجهها، ولذلك فإنَّ تدبر كثير من الوظائف الموجودة في المنظمات يوضح لنا كيف تختلف تلك الوظائف من حيث الأعمال من جانب، ومن حيث مقدار الضغوط المهنية المفروضة عليها من جانب آخر، فلا يكون مثلاً تصور أي تساوي حجم ضغوط العمل على وظائف مختلفة مثل قائدة الطائرة، أو طبيب في غرفة الحالات المستعجلة، أستاذ جامعي ... الخ (عبد القادر، 2012، صفحة 103).

وتتمثل المسببات التنظيمية للضغوط المهنية في النقاط التالية:

- صدام وغموض الدور الذي يمارسه الفرد ووجود حالات عدم التأكد من المناخ السائر حول ذلك الدور، يمكن أن يمثل مصدراً أساسياً لمصاعب وضغوط المهنة وبشأن ذلك حينما يعاني فرد من حالة عدم التأكد أثناء عمله في وظيفته بالنسبة للنواحي التالية:
 - نطاق مسؤوليات الوظيفة.
 - حدود سلطات الوظيفة مطالب إنتاج محددة.
 - المعايير المستخدمة في تقييم مهام الوظيفة.
- العمل في ظل حالة من الانخفاض الملحوظ لتلك الأحمال الزائدة، وهناك نوعين من الأحمال الزائدة التي يواجهها الفرد، فهناك الأحمال الزائدة الكمية التي يعاني منها شاغل الوظيفة حينما يكلف بأعمال معينة لا يمكن أدائها في الوقت المحدود، وهناك الأحمال الزائدة الكيفية التي تحدث حينما لا تتناسب مؤهلات وقدرات شاغل الوظيفة لمقابلة مطالب العمل بالوظيفة، ولا يؤدي زيادة عبء العمل إلى ظهور العمل فقط، ولكن الانخفاض الملحوظ والمستمر لحمل العمل في الوظيفة يمكن أن يكون أيضاً مصدراً رئيسياً لضغوط العمل في الوظيفة ويقود انخفاض عبء العمل في الوظيفة إلى آثار سيئة على الفرد مثل الشعور بعدم الأهمية (عبد القادر، 2012، الصفحات 104 - 105).
- وقد وجد في أيضاً في كثير من الدراسات الحديثة أن مستوى الضغوط المهنية يمكن أن يزداد تأثيرها على الفرد كلما قل الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من بقية أقرانه في التنظيم حال ما تقع تلك الضغوط، والمقصود هنا إذا لم يتمكن الفرد الذي يتعرض للضغوط، أن يجد

متنفسا له مع زملائه في العمل، أو مع رؤوسيه، فإن ذلك يشير إلى ضالته بل انعدام الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه من التنظيم، وبالتالي تزداد حدة آثار الضغوط التي يوجهها.

- كثيرا ما يواجه الأفراد ضغوط العمل التي تنشأ من إهمالهم، وعدم تمكينهم من الاشتراك في اتخاذ القرارات التي تؤثر بدرجة أو بأخرى على وظائفهم، ولا شك أن ذلك يرجع إلى تأثير عدم اشتراكهم في صنع القرارات على شعورهم بعدم الأهمية وعدم الاعتراف من جانب الإدارة. (إسماعيل ب.، 2008، صفحة 114).

2.7- المسببات المنظمة للضغوط المهنية:

صنف الكاتب Luthans المسببات المنظمة للضغوط المهنية على النحو التالي:

1.2.7- عوامل تتعلق بسياسات المنظمة: وتتمثل في:

- تقييم أداء العاملين بصورة ارتجالية وغير منصفة.
- عدم المساواة بين العاملين في الرواتب والحوافز.
- قواعد غير مرنة.
- تدوير نوبات العمل.
- تنقلات متكررة بين العاملين لمواقع مختلفة.
- واجبات وظيفية غير واقعية.

2.2.7- الهيكل التنظيمي: ويمثل في العوامل والجوانب التالية:

- المركزية، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات.
- فرص محدودة في الترقية والتقدم.
- درجة عالية من الرسمية.
- درجة عالية في التخصص الوظيفي.
- الاعتمادية والترابط بين الأدوار.
- نزاع التنفيذيين - الاستشاريين. (عبد القادر، 2012، الصفحات 107 - 108)

3.2.7- ظروف العمل: وتشتمل على ما يلي:

- الازدحام وعدم الخصوصية للموظفين.
- الضوضاء والحرارة والبرودة الشديدة.
- تواجد مواد كيميائية سامة ومواد إشعاعية.

- تلوث الهواء.
- مخاطر على أمن وسلامة الفرد.
- إنارة غير مناسبة.

4.2.7- العمليات: وتتضمن ما يلي:

- اتصالات ضعيفة.
- تغذية راجعة محدودة وضعيفة حول الأداء.
- أهداف متضاربة / غامضة.
- قياس غامض / غير مناسب للإنجاز.
- نظم رقابة غير عادلة، معلومات غير مناسبة (عبد القادر، 2012، صفحة 108).

3.7- العوامل الشخصية المسببة للضغوط المهنية:

تؤثر العوامل الشخصية على كل فرد في التنظيم على درجة تعرضه للضغوط المهنية وإمكانياته في التغلب عليها، وتعتبر الخصائص الشخصية للفرد، ونمط حياته واتجاهاته أثر بارز في نطاق ونوعية الضغوط التي يتعرض لها أثناء العمل وتتمثل فيما يلي: (رشوان، 2008، صفحة 100)

- توجد علاقة كبيرة بين طبيعة وحجم الأحداث التي تمر في حياة الفرد، وبين حالته الصحية وليس من شك أيضا أن ذلك ينعكس بالسلب على الأداء والسلوك وبالتالي مستوى إنتاجية الفرد ينخفض، ثم يتجمع في النهاية الأثر النهائي لذلك على السلوك التنظيمي ولذلك فإن الفرد الذي يتعرض لأحداث سريعة ومؤثرة في حياته مثل حالات الوفاة لأقارب من الدرجة الأولى، أو الأصدقاء وحالات الطلاق وحالات المرض الفعال لأفراد أسرته وغيرها، لها تأثير ملموس على صحته وبالتالي على درجة الضغوط المهنية للفرد.

- يختلف الأفراد في قدرتهم على ترك هموم وضغوط ومشاكل العمل خلفهم في نهاية اليوم. لاشك أن كل واحد منا يعاني من مشاكل وضغوط وتوترات العمل في ظل العمل في المنظمات الحديثة، ولكن الشيء الأساسي هو الاختلاف الواضح فيما بين الأفراد، فيما يتعلق بقدرتهم على ترك تلك الضغوط والمشاكل في المكتب وعدم حملها إلى المنزل وقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمكنون من ترك همومهم ومشاكلهم وضغوطهم في المكتب يعتبرون أقل تعرضا للأمراض العضوية وأقل ترداد على الأطباء، وأقل تناولا للأدوية المهدئة، وأقل تمسكا بالتدخين أو تناول المشروبات الأخرى في حين تميز الأفراد الذين لا يمكنهم ترك الهموم والضغوط المهنية بكثرة تعرضهم لكل من الأمراض العضوية

والنفسية. ولذلك فإنَّ الفرد الذي يتعلم كيف يترك همومه خلفه، يصبح في وضع يمكنه من مواجهة ضغوط العمل والتقليل من آثارها السلبية بشكل عام. (رشوان، 2008، صفحة 100)

8. الآثار المترتبة على الضغوط المهنية:

لاشك أن ارتباط الإنسان بالضغوط خاصة في عصرنا الحالي لا يمكن بأي حال من الأحوال تجنبه أو تفاديه، كونها أصبحت ملازمة له وذلك لما أفرزه نمط الحياة المعاصرة، إلا أن مجابهة الضغوط قد تكون متاحة للبعض وتستعص على البعض الآخر، فمقاومتها تختلف من شخص لآخر حسب نمط شخصية كل منهما وكذا قدراته على مواجهة وإدارة الضغوط.

حيث تمثل الضغوط تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث بسبب عوامل متعددة متعلقة بالفرد نفسه وعوامل متعلقة ببيئة عمله، وما يلاقيه فيها، وبالتالي قد يكون للضغط آثار سلبية تعود على الفرد في حد ذاته وكذا بيئة العمل، على الرغم من كون الضغط ليس بالضرورة سلبية في مجال العمل، لأن له في بعض الأحيان لها جوانب إيجابية تعمل على حث العامل بالالتزام بالمهام المنوطة به والالتزام بالأوقات المحددة في إنهاء الأعمال، خاصة إذا كانت تلك الضغوط معقولة وفي حدها الطبيعي المعتدل.

1.8- آثار الضغوط المهنية على الفرد:

قد لا يستطيع الفرد التوافق مع المهام الملقاة على عاتقه في تشكل بذلك الضغط خاصة إذا لم يستطع الفرد مواجهة تلك الضغوط ومعرفة كيفية التعامل معها وإدارتها، مما ينتج عنه عدة آثار لاسيما منها النفسية والجسمية وكذا الذهنية بالرغم من تفاوتها من فرد لآخر.

وقد أشار علي عسكر إلى جملة من الأعراض والآثار المترتبة عن تعرض الفرد للضغط وقد حصرها في أربعة آثار وهي:

1.1.8- الآثار الجسدية: وهي تلك الآثار التي تظهر من خلال الأعراض التالية مثال الصداع

بمختلف أنواعه، ألم الرأس والعضلات، التعب، وفقدان الشهية.

2.1.8- الآثار الانفعالية: وهي تلك التي تظهر من خلال الأعراض التالية كسرعة الانفعال، تقلب

المزاج، العصبية، العدوانية والاكتئاب.

3.1.8- الآثار الفكرية والذهنية: والتي تتمثل أساسا في ظهور عامل النسيان، صعوبة التركيز، تزايد

عدد الأخطاء، انخفاض الدافعية للعمل، اضطراب وتشتت التفكير.

4.1.8- الآثار الخاصة بالعلاقات الشخصية: والتي تتمثل في عدم الثقة المبررة في الآخرين، تجاهل الآخرين، لوم الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين. (عسكر، 2003، الصفحات 51 - 55)

2.8- آثار الضغوط المهنية على بيئة العمل:

قد تتجاوز آثار الضغوط المهنية الأستاذ لتتعداه وتتعكس على بيئة عمله، إذ توجد علاقة إيجابية بين تعرض الأستاذ للضغط وبين انعكاسها على بيئة العمل، إذ أن عدم توافقا لأستاذ في مهنته قد يؤثر بشكل أو بآخر على نظام المؤسسة وإطارها العام، لاسيما على مستوى علاقات الأستاذ بالمشرفين عليه والزملاء وقد ينعكس كذلك حتى على تلاميذ هو بالتالي قد يزيد ذلك من حدة الضغط لديه ويشعره ذلك بـ:

- الشعور بالنفرة من التدريس والملل من الفصل والتلاميذ.
- انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المؤسسة الداخلية والخارجية.
- عدم الاهتمام بالإعداد للدرس، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت.
- التأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات الطلاب.
- الإكثار من ذم الطلاب واتهامهم بالكسل وعدم الفهم.
- كثرة التذمر من أوضاع المؤسسة وأوضاع التعليم بشكل عام (محمد ب.، 2008، صفحة 57).

9. أساليب مواجهة الضغوط المهنية:

إن معالجة الضغوط المهنية ومواجهتها على مستوى الفرد والمنظمة تتم من خلال الطرق والأساليب التالية:

1.9- أسلوب التعامل مع الضغوط المهنية على مستوى الفرد: ظهرت العديد من طرق علاج العمل على مستوى الفردي ويمكن القول أن رغبة الفرد في إصلاح حاله واقناعه بالطريقة التي يستخدمها وتمتعه بالإرادة القوية هي شروط أساسية لنجاح الطريقة، ونجاح الفرد في علاج ضغوط العمل ومن هذه الطرق:

1.1.9- التأمل: تسعى هذه الطريقة إلى تحقيق حاله من الهدوء والراحة الجسمية، وتوفير الفرصة للفرد كي يوقف أنشطته اليومية وأن يمارس درجة عالية من الانتباه والوعي على مشاعره ووجدانه ويؤدي هذا إلى إعداد الذهن وتدريبه على تحمل ضغوط العمل.

2.1.9- الاسترخاء: إن جلوس الفرد مسترخيا وهادئا في الاسترخاء يؤدي إلى نفس النتائج التي تؤدي إليها طريقة التأمل حيث أن استرخاء العقل لا يتم إلا من خلال الاسترخاء العام للجسم. ويعني هذا أن ينتبه الفرد أن الراحة العقلية هي شيء يترتب على راحة الجسم.

3.1.9- التركيز: إنّ قيام الفرد بالتركيز في أداء نشاط ذي معنى وأهمية ولمدة معينة يساعد في تخفيف حدة الضغوطات النفسية للعمل. وتعتمد طريقة التركيز من حيث المبدأ على نفس الفكرة تقريبا التي تعتمد عليها طرق التأمل والاسترخاء والتركيز، بصرف الفرد عن التفكير في مصادر الضغوط ويؤدي به إلى قيامه بعمل خلاف وإنجاز يساعد على الشعور بالتقدير والاحترام وتحقيق الذات (ماهر، دون تاريخ، الصفحات 393 - 395).

4.1.9- التمرينات الرياضية: يمكن القول أنّه من الثابت أن للكفاءة البدنية للفرد دورا في مواجهة الآثار الجانبية البيئية لضغوط العمل، وتؤدي التمرينات الرياضية إلى رفع فعالية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى مقاومتها للإجهاد، فمن المعروف أن الشخص الذي يمارس التمرينات لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس أية تمرينات، كما انه من المعروف أن الشخص المصاب بإرهاق تكون قدرته منخفضة في تحميل أية أعباء جسمانية أو نفسية للعمل، بالإضافة إلى ذلك فإن التمرينات الرياضية تعتبر وسيلة للتركيز والاسترخاء وصرف العقل عن أي متاعب أو توتر.

5.1.9- معرفة شخصية الأفراد: والوقوف على مدى قدرتهم على تحمل الضغوط والاستجابة لها والتخلص من أثر المؤثرات المادية والنفسية عن طريق تحقيق مطالب العاملين وتحقيق المساندة الاجتماعية وإقامة علاقات جيدة وتشجيع الزمالة والعمل على توفير بيئة هادئة.

6.1.9- تحديد الأهداف: أن تكون هناك أهداف واضحة ومحددة لعمل الأفراد وأن تكون تلك الأهداف واقعية قابلة للتنفيذ بالإضافة إلى التخطيط المسبق، وذلك بتجهيز الفرد نفسه للتعامل مع الأحداث. (ماهر، دون تاريخ، الصفحات 395 - 397).

2.9- أسلوب التعامل مع الضغوط المهنية على مستوى المؤسسة:

من أجل إدارة الضغوط على مستوى المؤسسة يمكن اللجوء إلى الأساليب التالية:

1.2.9- التطبيق الجيد لمبادئ الإدارة والتنظيم: إن الأخطاء التي يقع فيها كثير من الإداريين في ممارستهم اليومية بسبب عدم أتباعهم المبادئ المتعارف عليها في الإدارة والتنظيم تسبب الكثير من الضغوط النفسية لمروؤوسهم، لذلك يتعين على المستويات الإدارية العليا ممارسة مبادئ الإدارة والتنظيم بشكل جيد، وهذا بدوره يمكن أن يخلق جو من الانضباط الإداري والتنظيمي بين المستويات الإدارية الأدنى.

2.2.9- تصميم وظائف ذات معنى: تفقد الكثير من الوظائف معناها وقيمتها لبعض الأسباب منها: زيادة حدة التخصص بالقدر الذي يفقد الموظف أية متعة في أداء العمل وينقلب العمل إلى روتين ممل، كما تفقد الوظائف معناها وأهميتها من انعدام حرية التصرف فيها، وعليه يكون العلاج أو الوقاية متمثلة في

تصميم وإعادة تصميم الوظائف بالشكل الذي يجعلها ذات معنى وأهمية. ويتحقق ذلك من خلال ضمان أن الوظيفة تقوم بالعديد من الأنشطة والمهام. كما تنتج مقدار مناسب من السلطة للأداء. (الزعيبي، 1998، الصفحات 25 - 27)

3.2.9- إعادة الهيكلة التنظيمية: يمكن إعادة تصميم الهيكل التنظيمي بعدة طرق لعلاج مشاكل الضغوط مثل إضافة مستوى تنظيم جديد أو تخفيض مستوى الإشراف أو دمج وظائف يضاف إلى ذلك إمكانية توظيف العلاقات التنظيمية بين الإدارات والأقسام.

4.2.9- تطوير نظم الاختيار والتعيين: وذلك باختيار أفراد لديهم القدرة على العمل المطلوب، وكذلك تخفيض أعباء الوظيفة من خلال إعادة تصميم نظم تدريب متطورة، وخلاق نظم عادلة للحوافز وتقييم الأداء وتنشيط نظم الاتصال وتطبيق نظم المشاركة في اتخاذ القرارات مثل اللجان وبرامج المشاركة في الأرباح وبرامج الشكاوي والأخذ بأسلوب الإدارة الديمقراطية في المنظمة.

5.2.10- التحديد الدقيق لمتطلبات الدور: تحدد متطلبات الدور بما يمنع أية تدخل أو تعارض مع الوظائف الأخرى في المنظمة مع توفير كافة التسهيلات التي تمكن الفرد من القيام بتلك المتطلبات.

6.2.9- ترتيب بيئة العمل المادية: يتم ترتيب بيئة العمل المادية بالشكل الذي يمكن الفرد من أداء عمله في سهولة وسير ويجعله أقل عرضة للمخاطر والأضرار. (الزعيبي، 1998، الصفحات 27 - 29).

خلاصة :

من خلال ما سبق يتعرض الفرد في العمل لضغوط، والتي تشكل مصدر قلق وإزعاج في حياته اليومية وهي في انتشار رهيب من يوم لآخر، حيث يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية مواقف ضاغطة

الذي يؤثر على حياتهم المهنية وأمراض نفسية وفيزيولوجية راجعة لعدة عوامل، ومن خلال الأساليب والوسائل المقدمة لمعالجة هذه الضغوط وتهيئة الجو المناسب للعمل أصبحت ضرورة ملحة للسلطات والدولة التدخل لتوفير الخدمات الجيدة للعمال بصفة عامة والأساتذة بصفة خاصة، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى ماهية الضغوط المهنية وكذا مصادرها وأنواعها مراحلهاالخ.

الفصل الثالث

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

يعد الأستاذ هو حلقة الوصل الذي من خلاله يتم نقل المعلومات والمهارات وإيصال المفاهيم التربوية إلى المتعلم فإذا اعد المعلم إعدادا جيدا انعكس ذلك على عطائه وإبداعه كان ذلك الأثر الايجابي في شخصية المتعلم وسلوكه وفكره.

فالنظرة القديمة السائدة حتى الآن تذهب إلى أن أدوار أساتذة التربية البدنية والرياضية تقف عند المعرفة المرتبطة بالمهارات الحركية والوجدانية الموجودة في مناهج التربية الرياضية إلى التلاميذ وإعدادهم بدنيا ومهاريا وفق الأهداف العامة والخاصة للمناهج، ولكن النظرة الحديثة انبعثت من الأفكار الموضوعية والدراسات التربوية أقرت بأن دور معلمي التربية الرياضية أكبر من أنه ناقل للمعرفة، وكسب المهارات الحركية المدرجة بالبرنامج التنفيذي لمناهج التربية الرياضية المقررة.

فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مطالب بعمل الكثير من الأدوار في عصر التغيرات السريعة، مطالب بأن يكون ذو ثقافة رياضية واسعة وأن يكون طبيب نفسي واجتماعي ومربي خبير في استخدام الوسائط، التعليمية المساعدة في عملية التدريس، كما أنه مطالب بالمشاركة في حياة المجتمع والأنشطة الترويحية الأخرى بالمدرسة وخارجها في البيئة المحلية وهكذا يتسع دور معلم التربية الرياضية وتتعدد جوانبه، كذلك لا نتصور دور المعلم ينتهي عند تركه المدرسة بل يمتد إلى خارج أسوار المدرسة في المجتمع المحلي (محمد و محمد سعد، 2004، الصفحات 188 - 189).

ومن هنا جاء هذا الفصل للتطرق إلى كل من ماهية أستاذ التربية البدنية أولا، والتربية العامة ثانيا، والتربية البدنية والرياضية ثالثا.

أولاً: ماهية أستاذ التربية البدنية والرياضية

1. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد حاول الكثير من الباحثين إعطاء تعاريف حاولت إبراز المدلول الحقيقي لهذا الأخير (الأستاذ)، فمنهم من يرى أنه عنصر أساسي في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية وهذا بتلبية احتياجات التكوين لكل تلميذ، بحيث أن مشاركتهم وتحسيناتهم تمثل العلامات الفعالية ونجاعة الأسلوب البيداغوجي المطبق من طرفه وهذا نظراً للدور الذي يلعبه في العملية التربوية (محمد أمين، 1996، الصفحات 75 - 76).

ويعتبر الأستاذ بمثابة الصانع الذي يكون للشعوب عناصرها فإذا كان الأب مسؤولاً عن ابنه فالأستاذ مسؤولاً عن التلميذ في المدرسة في كل ما تعلق بالتلميذ من صحة وتحصيل أن الاهتمام بالبرامج لا تأتي بنتيجة دون الاهتمام بمفرد هذه البرامج (الأستاذ) (سليمان، 1996، صفحة 17).

في حين يرى إبراهيم ناصر أنه إنسان مرشد وموجه إنه يسير دفة سفينة التعليم (ناصر، 1982، صفحة 131).

وقد عرفه سقراط بقوله أن الأستاذ كالمقابل التي تساعد المرأة الحامل على وضع جنينها فالفكر موجودة عند المتعلم وما على الأستاذ إلا توليد تلك الأفكار بطريقة الجدال والحوار (دبور، 1980، صفحة 56).

يمثل الأستاذة نموذجاً وقدوة تحتذى بالنسبة لنطاق واسع من أنماط السلوك، من طريقة نطقهم للمفردات إلى رد فعلهم إزاء مختلف الحالات إلى حماسهم إزاء عملية التعليم. (وباركي، 2005، صفحة 49)

2. السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لكي تنجح العملية التربوية وتحقق أهدافها لا يكفي تطوير البرامج وتوفير الإمكانيات فحسب بل يجب أن يكون الأستاذ المحرك للعملية التربوية تتوفر فيهم مجموعة من السمات نذكر منها:

- يجب أن يستطيع إنجاز مهمات تربوية اجتماعية وتحسين استثمار الترقيات التربوية.

- يجب أن يتفهم مهامه اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية وما ينشأ من علاقات متبادلة بين الأستاذ والتلميذ، يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل.
- عليه أن يمتلك قدرات ومهارات تمكنه من حل المشكلات التربوية.
- عليه أن يتميز بروح المبادرة والثقة بالنفس (بشارة، د ت، صفحة 37).

3. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

تلعب شخصية الأستاذ دورا هاما وبارزا في التأثير على التلاميذ سواء بالإيجاب إذا ما كانت شخصية قوية فعالة ومتزنة أو بالسلب إذا كانت غير ذلك ضعيفة وغير قادرة على العطاء بكل أشكاله التربوية والخلقية.

ويمكن تعريف الشخصية على أنها مجموعة من الصفات العقلية والخلقية والجسمية والإرادية التي يمتاز بها الشخص من غيره، فشخصية الإنسان هي نفسه مادام يؤثر في غير هو يتأثر به، وتبدو فيما يظهر منه من استقلال الفكر، وحضور البديهة وسرعة الخاطر وقوة الروح، فهي تجعل له نفوذا فعلا يسري أثره إلى هؤلاء الذين يعاشرهم ويختلط بهم (محمد عطية، 1993، صفحة 202).

ولما كان الهدف من عمل الأستاذ هو التأثير الإيجابي في التلاميذ، وتربية ميولهم ونزعاتهم كانت شخصيته أقوى أثر من شخصية سواه، ويرى في هذا الصدد وليامز Williams أن من يناط به إكساب القيم الاجتماعية يجب أن يكون مكتسبا لها بنفسه أولا كما أفادت بعض الدراسات أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها تأثير واضح على النمو الاجتماعي والانفعالي للطلاب (أنور أمين، 1996، صفحة 158).

وقد وجد جيرسلد (jersild) وسيموندر (symond) أن الأطفال في سن المدرسة يميلون إلى التوحد مع الأستاذ ذو الشعبية في المدرسة إلا أن القوى النفسية الدافعية مرتبطة أكثر بالقدر الذي يشبع احتياجات التلميذ... وهذا يؤكد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص والصفات الجيدة بل هو إنسان وقائد قادر على تلبية الاحتياجات الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ (أنور أمين، 1996، صفحة 158).

في حين بينت عدة دراسات أن أهم خصائص التعليم الناجح لاسيما منها دراسة أندرسون "Anderson" التي تشير إلى شخصية الأستاذ على سلوك تلاميذه التحصيلي والغير

تحصيلي، إذ أن التلاميذ المراهقون الذين يجدون صعوبات مدرسية ومنزلية قادرين على التحسن السريع عندما يرعاهم معلمون قادرين على تزويدهم بالمسؤولية (زين العابدين، 1993، صفحة 45).

وهذا ما يعكس العلاقة الحميمة بين التلميذ وأستاذ التربية البدنية والرياضية، إذ أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ، وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور المدرس على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف فحسب بل يتعدى ذلك بكثير فهو يعتمد إلى الموائمة بين ميول تلاميذه، وإمكانات المدرسة، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي تستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحله عندما يسمح الأمر بذلك.

4. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجاً يتأثر به التلميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص والصفات في عدة جوانب باعتباره معلماً ومربياً وأستاذاً.

1.4- الخصائص الجسمية:

لا يمكن للأستاذ بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية على وجوها لخصوص القيام بمهامه إلا إذا توفرت فيه الخصائص الجسمية التالية:

- تمتعه باللياقة البدنية التي تمكنه بالقيام بأي حركة أثناء عمله.
- القوام الجسمي المقبول فالأستاذ دائماً يراعي صورته المحترمة لما لها من تأثير اجتماعي كبير.
- أن يكون حيويًا دائم النشاط فالأستاذ الكسول لا يؤدي مهامه ولا يجد من الحيوية وما يحركه.
- النظافة لها دور مهم لأن الأستاذ نموذج لتلميذه.
- أن يكون خالياً من العاهات الجسدية كالصم، البكم، لكي يستطيع أن يوصل رسالته (عبد الحميد و صالح، 1984، صفحة 160).

2.4- الخصائص العقلية:

يشترط أن يكون الأستاذ على قدر جيد من الذكاء، وعليه تتمثل الخصائص العقلية والعملية التي تتوفر في الأستاذ الآتي:

- أن يكون قادرا على التحصيل السريع وتجديد معارفه فالأستاذ يستمد احترامه من المعرفة والتفكير العلمي (محمود، 1989، صفحة 38).
- الاستعداد لتدريس المادة، فمهنة الأستاذية كباقي المهن لا بد أن تتوفر فيها عنصرين هما: الفطرة المكتسبة: فالفطرة هو استعداد لهذه المهنة وميله وجبه لها، أما العنصر المكتسب فيرجع إلى مدى نجاعة تكوينه.
- أن يكون كثير الاطلاع ميالا إلى إنماء معارفه.
- أن يكون الأستاذ على اطلاع بتخصصات أخرى لها علاقة مع مجال تخصصه (عبد الحميد و صالح، 1984، صفحة 162).

3.4- الخصائص الخلقية والسلوكية:

- لكي يؤثر الأستاذ على تلاميذه يجب أن تتوفر فيه الخصائص التالية:
- العطف اللين مع التلاميذ: يجب أن لا يكون قاسي حتى لا ينفروا منه.
- الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملة التلاميذ تحتاج لصبر وتحمل ولا يطغى عليها القلق.
- الحزم والصرامة: أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، أن يكون مستقبلا لأفكار تلاميذ، أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه.
- أن يتحلى بالأمانة: الإخلاص، الصدق، التعاون، تحمة المسؤولية ... (عصام، د ت، صفحة 07)

5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

- تتمثل الواجبات الخاصة بالأستاذ بصفة عامة فيما يلي:
- الالتزام بالقانون الداخلي للمؤسسة.
- الالتزام بالمحافظة على صحة التلاميذ وأمنهم وكرامتهم وسلامتهم عن طريق تجنب اللجوء إلى العقاب الجسدي والمعنوي.

- الالتزام بالمشاركة في تنظيم الامتحانات والمسابقات وتصحيحها وفي لجانها وفي دورات التكوين، وتحسين المستوى التي تنظمها وزارة التربية الوطنية، كمستفيدين أو مؤطرين.
- يجب على الموظفين المدرسين أن يلتزموا بالبرامج والمواقيت الرسمية والتنظيم التربوي، من توقيت وأفواج للتلاميذ، وأن يتقيدوا بكل ما تم تقريره في مختلف المجالس (أحمد ش.، 2008، صفحة 71).

• إعداد الدروس وتقييمها.

- إعداد الوسائل التعليمية وتوفيرها بما يمكنه من تنفيذ الأنشطة لتحقيق المادة التعليمية.
- التعرف على مستويات التلاميذ الذين يدرسهم لتشخيص مشكلاتهم الدراسية، وتفهم سلوكهم وأوضاعهم الاجتماعية والثقافية.
- إجراء اختبارات التقويم والامتحانات، وتسجيل النتائج في دفاتر العلامات والجدول (عبدالقادر ع.، 2001، الصفحات 291 - 292).

ولأستاذ التربية البدنية والرياضية واجبات متعددة بالإضافة إلى واجبات تعليم أوجه الأنشطة المختلفة في درس التربية البدنية والرياضية والإشراف والمساعدة في النشاط الداخلي للمدرسة والإشراف والمساعدة في الأنشطة الخارجية للفرق المدرسية والبرامج الخاصة، إلا أن هناك واجبات أخرى نذكر منها:

- الإشراف على الفرق الرياضية وعلى الملاعب والأجهزة المشاركة في وضع النظم وقواعد العمل والإشراف على أمور سيرها.
- الإشراف على الفحص الطبي الذي تقوم به المدرسة.
- الإشراف على المجلات والمطبوعات الدورية للتربية البدنية والرياضية.
- الإشراف على تنفيذ الميزانية.
- القيام بعمليات الجر ووضع التقارير.
- القيام بعمل الدفاتر والسجلات المطلوبة (أحمد زكي، 1997، الصفحات 178 - 179).
- الاشتراك في النقابات والجمعيات والرابطات التي تعمل على تقدم مهنة التربية البدنية والرياضية.
- الاشتراك في الأندية واللجان الرياضية.

- الاشتراك في مجلس الأولياء بالمدرسة والعمل على زيادة التعاون بين المدرسة والمنزل والأهالي.
- الاشتراك في عملية التقويم بالمدرسة.
- إعداد الترتيبات اللازمة لإقامة الأيام الرياضية.
- المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
- الترويج بعد اليوم الدراسي أو العطلة الصيفية.
- المسؤولية في الإشراف على الكشافة في المدرسة وبرامجها المختلفة.
- العمل على تنظيم الاجتماعات بالمدرسة.
- وضع تعليمات الأمن والسلامة وتقديم الإرشادات المستمرة للتلاميذ في المدرسة.
- القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
- العمل على النمو الذاتي في تخصصه وفي مهمته كمدرس للتربية البدنية والرياضية.
- العمل على زيادة مستواه العلمي وثقافته بحصوله على درجات علمية أعلى والاطلاع المستمر على أحدث ما نشر في بحوث التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس.
- التعاون بين إدارة المؤسسة من جهة وزملائه الأساتذة من جهة أخرى. (أحمد زكي، 1997، الصفحات 179 - 180).

6. حقوق أستاذ التربية البدنية والرياضية:

تتمثل حقوق أستاذ التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1.6 - الحق في الاستقرار المهني:

إن العامل من شأنه التأثير ببيئة العمل بما تضمنه هاته الأخيرة من استقرار واطمئنان، ولاشك أن توفر بيئة سليمة ومناسبة يساهم في رفع معنويات العامل مما يدفعه إلى الإلتقان والتقاني لكي يكون في مستوى تطلعات مسؤوليه وتلاميذه وكذا رضاه عن العمل وقد أشارت أبحاث فروم (VROOM) وولتر (WALTER) وقست (GUEST) عام 1952م أنه كلما أدرك العامل بأنه يوظف قدراته كلما ارتفع رضاه عن العمل وهو ما يؤكد ماسلو (MASLOW) الذي يعتبر أن استخدام الفرد لقدراته ومهاراته يمثل إشباعا لحاجة تحقيق الذات (عاشور، 1983، صفحة 143).

2.6- الحق في التكوين أثناء الخدمة:

لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يستمر الأستاذ في العطاء مالم يتزود هو الآخر بالمعارف والتطورات الحاصلة على صعيد البرامج والمناهج الجديدة وكذا طرق. التدريس الشيء الذي يضمن تجديد المفاهيم و سيرورة التعليم ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا ضمن هذا الأخير تكويننا أثناء الخدمة.

3.6- الحق في الترقية:

قد تكون الترقية في الوظيفة إحدى المعززات التي يحتاج إليها الفرد في مساره المهني من حين لآخر قصد رفع معنوياته، وعرفانا له بمجهوداته المبذولة، الشيء الذي ينمي قدرات العامل ويجعله يطمح إلى فرص ترقية أخرى مما يدفعه إلى تكثيف جود هو المتابعة بحثا عن الأفضل، مما يشكل عامل أساسي لكل عامل للتخفيف من أعباء العمل وضغوطه خاصة إذا شعر هذا الأخير بوجود محفزات وتشجيعات مهنية كالترقية (عاشور، 1983، صفحة 143).

4.6- الحق في الأجر المناسب:

يعد الأجر عامل مهم النسبة للعامل ويشكل أحد دعائم توافق الفرد لمهنته، ولا شك أن قدر المجهود المبذول يفسره قدر الأجر الممنوح، كونه يعكس مردود العامل ومن ثمة فإن شعور الفرد بتوافق الأجر ومجهوداته قد يشعره ذلك بالراحة والاطمئنان وقد يضمن البعض أن الأجر ما هو إلا وسيلة لإشباع الحاجات الفيزيولوجية، إلا أن الدراسة التي قام بها كل من ماريوت ودينرلي (MARRIOT & DENERLE) عام 1955م على عمال في المصانع الإنجليزية، أكدت وجود علاقة طردية بين مستوى الدخل والرضا عن العمل حيث لا يقتصر الأجر على إشباع الحاجات الدنيا وإنما يمتد ليعطي الشعور بالأمن والمكانة الاجتماعية وينظر إليه الفرد كرمز للتقدير والاعتراف من طرف مؤسسته ويعتبر حافزا مهما لتشجيع العمال على بذل أقصى مجهوداتهم لزيادة الإنتاج وتحقيق الرضا المهني (عاشور، 1983، صفحة 143).

ثانيا: مهام ومسؤوليات ومكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية

1. مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب على الأستاذ أن يظهر كفاءات مهنية عديدة وللتمكن من أدائه كمرتب ومكون، على أستاذ التربية والرياضية أن يكون قادرا على: (العربي، 2015، الصفحات 55 - 56)

1.1 - التصور:

- تصور مخطط التكوين لكل المستويات التي أسندت إليه.
- تحديد وضبط الأهداف التربوية على شكل قدرات وكفاءات والمراد تطويرها عند التلميذ.
- تحديد المعارف المراد تدريسها للتلاميذ مع إعداد المهام التي يجب إنجازها أو تحقيقها.

2.1 - التنظيم:

- انتقاء طرائق التكوين (التعليم عن طريق الملاحظة، عن طريق التجريب، عن طريق التقليد أو التدريب، عن طريق التوثيق، عن طريق البحث).
- اختيار نماذج أو أنماط التكوين (تعلم جماعي، فردي، متميز، مشخص).
- برمجة حصص في المدى والمجال (مخطط استعمال الأجهزة، المنشآت، الدورات، حصص التقييم).

3.1 - القيادة (السعي):

- الإشراف على حصص التعلم.
- قولبة تدخله البيداغوجي.
- تكييف الأهداف والوسائل.
- التصحيح، المساعدة والتحفيز ... الخ.

4.1 - التقييم:

- اختيار وسائل التقييم الملائمة (شبكات ومقاييس) حسب الأهداف والمحتويات.
- إبلاغ التلاميذ بكيفيات أو صيغات التقييم من أجل تنشيط فعالية عقود التعلم.
- إطلاع التلاميذ على صيغ التقييم لتنشيط تعليم تفاوضي (العربي، 2015، صفحة 56).

5.1 - اختيار النشاطات وبرمجتها (المشروع البيداغوجي في التربية البدنية والرياضية):

- للفريق التربوية أو الأستاذ المسؤولية في اختيار النشاطات التي يعلّمونها ويجب أن يتم هذا بمراعاة الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية، وشروط ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية. ولهذا فليس من الضروري ولا من المستحب وضع قائمة للنشاطات البدنية والرياضية لكل مستوى من التعليم (العربي، 2015، صفحة 56).

2. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في درس التربية البدنية والرياضية

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

1.2 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف الدرس على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر (فصيل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 94).

ويعدّ درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدّهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (حسن و حسن، 1996، صفحة 192).

وإذا عُرفت التربية البدنية والرياضية بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية، وهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ (فيصل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 95).

2.2- بناء درس التربية البدنية والرياضية:

اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

1.2.2- القسم التحضيري:

يتمثل هذا الجزء في ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني)، وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة (أحمد و عباس، 1984، صفحة 36).

2.2.2- القسم الرئيسي:

ويشمل النشاط التعليمي الذي قدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

في حين النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب ثم البدء في الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي

يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة (أحمد و عباس، 1984، صفحة 36).

3.2.2- القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية (أحمد و عباس، 1984، صفحة 36).

3.2- أهمية درس التربية البدنية:

يرى قاسم المندلاوي وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانه كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية.

والوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام ، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (قاسم، 1990، صفحة 98).

3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

يجب التركيز جيدا هنا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

1.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

يحظى أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة اكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم (محمد و محمد سعد، 2001، صفحة 20).

2.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد والتوجيه:

تفرض التربية الحديثة اليوم على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ، وكل ذلك يتطلب منه أن يكون معداً إعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، ولبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد واهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يوجَّه له أمر توجيهها (زيان، 2002، صفحة 277).

3.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية ومبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، واتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ، فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن أحد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرتبهم في حياتهم المدرسية (زيان، 2002، صفحة 277).

4.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من الجيد في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه (كانتور، 1972، صفحة 161).

5.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

تعتبر عملية تقويم عمل التلاميذ عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمالا لوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادراً على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية (كانتور، 1972، صفحة 161).

6.3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تتمثل هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجاباً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه (كانتور، 1972، صفحة 161).

4. إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورها هاماً في إعداد المتعلم وعليه فإن إعدادهم يشمل كل العمليات التربوية فهي جوهر إعدادهم عن طريق تطوير سلوكه المهني. حيث في فترة التكوين يكتسب الطالب الأستاذ عناصر أساسية تتمثل في معلومات إضافية ومؤهلات ضرورية تجعل منه في المستقبل مربياً قادراً على تحقيق إمكانيات التربية البدنية كمهنة تطبيقية عمله التي تجعله في اتصال مباشر مع التلاميذ فهنا كعوامل لازمة لعملية تكوين الأستاذ هي: شخصية الأستاذ، اللياقة البدنية، الكفاءات المهنية والأدائية.

ولتحقيق ذلك هناك عدة إجراءات تطبقها لنهوض بالتكوين الجيد للأستاذ نذكر منها:

- تحسين شروط الالتحاق بمعاهد وكلية الأساتذة بحيث يمكن اختيار أحسن العناصر.
- تطوير البرامج بحيث تتيح المعرفة الكافية للمهارات اللازمة للمهنة.
- الإلمام بالمادة الدراسية.

- الإعداد المهني في المواد ذات العلاقة بمهنة التدريس (حسين سليمان، 1996، صفحة 131).

في حين يرى مصطفى زيدان أن إعداد أي أستاذ يجب أن يتميز بقوتين متعادلتين في بناء هذا الإعداد:

- القوة في الإلمام بالمادة العلمية التي يقوم بتدريسها.
- القوة في اللغة التي يدرس بها المادة التدريسية وتحكمه بها (زيدان، د ت، صفحة 110).

في حين يرى السيد محمد زكي صالح أن العناصر اللازمة في تكوين الأستاذ هي:

- الصحة.
 - الشخصية.
 - الخبرة.
 - الإعداد المهني (صالح، 1989، صفحة 29).
- من خلال ما سبق ذكره نرى أن تكوين أساتذة التربية البدنية أو الرياضية الجيد يجب أن يركز على ما يلي:

- الاختيار الجيد للعناصر المرشحة لدراسة التربية البدنية والرياضية واتخاذ منها مهنة التدريس.
- التكوين النظري الجيد في المعهد.
- التكوين التطبيقي الجيد.
- إجراء تربصات قبل التخرج من أجل للاحتكاك بالتلاميذ.
- تقييم التربصات.
- عقد أيام دراسية حول مهنة التدريس.

5. مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يرى الباحث العربي محمد أن لأستاذ التربية والرياضية مكانة معتبرة في العملية التربوية هذه الأخيرة التي لا تكتمل أهدافها إلا بحضور مثل هذه المادة البيداغوجية التي تساهم في إعداد الفرد الصالح بدنيا وعقليا، ومن أجل الاستفادة المثلى من هذه المادة وفي إطار تكاملها مع باقي المواد أو

ما يعرف بالتقاطع العرضي للمواد وجب على أستاذ التربية البدنية ضرب الأمثلة من المواد الأخرى، كالعلوم الطبيعية لشرح وظائف الجسم مثلاً، أو الفيزياء لتفسير القذائف والسرعات ... واستعمال بعض المصطلحات باللغات الأجنبية بغية توسيع مدارك التلاميذ وهذا دون إفراط كي لا يشكل عائقاً عندهم (العربي، 2015، صفحة 60).

6. العناصر المؤثرة على أستاذ التربية البدنية والرياضية في التدريس:

هناك عدة عوامل تؤثر على الأستاذ في أداء مهمته التدريسية نذكر منها:

1.6 - مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية واجتماعية (إدارية، سياسية، اقتصادية) ومعاملات وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموماً ومع التلاميذ خصوصاً، لها أثر بالغ في أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية. دون أن نهمل الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها المعيشي الاقتصادي، التعليمي، الحالة الاجتماعية (فصيل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 94).

2.6 - مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتتمثل في العمر والجنس، الصحة العامة، وكذلك نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي وكذا الذكاء العام والخاص، كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقي، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي. (زيدان، 1986، صفحة 29).

7. العوائق والعراقيل التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية كباقي الأعمال، قد تتخلله بعض الصعوبات والعراقيل التي تكون مختلفة المصادر، وفي هذه الحالة وجب عليه البحث عن الحلول أو تكييف الأوضاع الجديدة بما يسمح له بالاستمرار في أداء مهامه على أحسن وجه، ويمكن تقسيم هذه العوائق إلى عدة جوانب وهي: (العربي، 2015، الصفحات 65 - 66)

1.7 - الجوانب الإدارية:

- النظرة غير الشاملة والموضوعية إلى التربية البدنية والرياضية من قبل إدارة المؤسسة.
- كثرة نصاب الأستاذ من الحصص في بعض الأحيان.

- عدم توافر البدائل عن الصالات والملاعب المغطاة بسبب حرارة أو برودة الجو.

2.7- الجوانب الفنية:

- قلة التأهيل من دورات تدريبية مهنية وإعادة النظر بمحتوى التربية البدنية والرياضية.
- تدخل بعض الموجهين التربويين في الجوانب الفنية مما يؤثر سلباً على التدريس.

3.7- الجوانب المنهجية:

- عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ وكذلك الأدوات والأجهزة.
- عدم وضوح وفهم تقويم أهداف المنهج باعتباره المحصلة للدروس.
- عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية تبعاً للخطة الدراسية السنوية.

4.7- الجوانب الخاصة بالتلميذ:

- عدم ارتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ.
- عزوف بعض التلاميذ عن ممارسة النشاط الرياضي.
- شعور التلاميذ بحرارة الجو أو برودته يقلل من إقبالهم على ممارسة التربية البدنية.

5.7- الجوانب الخاصة بالإمكانيات:

- عدم توفر وتناسب الإمكانيات الحالية من ملاعب وأدوات ومنشآت رياضية لعدد التلاميذ.
- قلة الميزانية المخصصة للتربية البدنية والرياضية (العربي، 2015، صفحة 66).

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يقل أهمية عن دور باقي الأساتذة، بل هناك تكامل وتعاون ما بين المواد مما يسمح بتكوين تلميذ مطلع على القدر كافي من المعارف. لكن ما ينفرد به أستاذ التربية البدنية والرياضية هو كونه يتعامل مع التلميذ من جوانب عدة، وكزيادة فهو يتعامل مع أجسام بشرية لها ميولاتها وخصوصياتها النفسية البدنية وغيرها، وعليه فالدور يزيد عن باقي المواد. إضافة إلى أن تعامل أستاذ التربية البدنية مع التلميذ يكون في مجال مكاني أوسع، غير مقيد بفضاء القسم.

كما أن العمل أثناء الحصة يجعل التلميذ يتفاعل بتلقائية وهذا ما لا يمكن الوقوف عليه من خلال باقي المواد والكشف عن جوانب خفية من شخصية التلميذ، مما لاشك كذلك أنه لكي نعد أستاذًا جيدًا يجب علينا أن نحسن اختيار الطالب الذي سوف يصبح يوما ما أستاذًا، يحمل على عاتقه مسؤولية إعداد الأجيال.

الفصل الرابع

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي عقليا وبدنيا وانفعاليا واجتماعيا، من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، حيث تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في بناء وتربية النشء مما جعلها تكتسب مكانة خاصة في بناء المجتمعات، هذا ما دفعنا إلى التطرق في هذا الفصل إلى ماهية التربية البدنية الرياضية والغوص في جميع جوانبها.

أولاً: مفهوم التربية البدنية والرياضية

1. تعريف التربية البدنية والرياضية:

إنَّ التربية البدنية والرياضية إحدى فروع التربية العامة، حيث تعتمد التربية البدنية أثناء قيامها بهذه الوظيفة على ألوان وأنواع من النشاط البدني الرياضي المختار، المنظم والموجه لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا بدنياً واجتماعياً وعقلياً تشمل أنشطتها المختلفة من برامج تربية وترفيهية وألعاب سلوك اجتماعي مميز، وتتجلى أهميتها في المرحلة المتوسطة خاصة والثانوية عامة وذلك لخصوصية هذه المرحلة من العمر، لذا سنتطرق في هذا المبحث إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها وأهميتها في الميدان التربوي.

1.1- التربية:

لغة: ربي، يربي، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه. (منظور، 1998، صفحة 22)

اصطلاحاً:

التربية هي مجموعة الجهود التي يقوم بها الآخرون لمنح الفرد فرصة تحقيق ذاته وتكوينها. (شروح، ب.ت، صفحة 18)

2.1- الرياضة:

تثبت على الوصول إلى النجاح أو النشاط الرياضي، تؤثر بأشكال مختلفة على نحو مباشر، وتتعلق بجوانب عديدة بين الأفراد في المجتمع، ونحن لا نفهم مفهوم الرياضة وفق مبدأ أساسي حيث يلتزم نتائجها بناء المجتمع المجتمعي وإعداد والدفاع عن الوطن (حسين ق.، 1998، صفحة 454).

3.1- التربية البدنية:

إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقا، وجعله قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه (مهنا، 1987، صفحة 46).

يرى مفكر التربية البدنية زيغلر **zeigler** " أن معنى التربية البدنية يمكن التعبير عنها بأكثر من وجهة نظر، فهناك من يرى أن المعنى يستمد من ملاحظة ما يحدث من خلال درس التربية

البدنية والرياضية في المدارس وكذا في الملاعب والقاعات الرياضية بشكل عام. (الشافعي، 1997، صفحة 29)

تعرف كوسولا **kosola** "أن الرياضة هي تدريب بدني يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، كما تضيف أن التنافس سمة أساسية تطغى على الرياضة طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن الرياضة ناتج ثقافي للطبيعة التنافسية. (لواح، 2008، صفحة 13)

إنَّ التربية البدنية إصلاحا أوسع، وهو في مفهومه أقرب إلى مفهوم حقل التربية الواسع، وجزء متمم له، لأنَّ التربية البدنية تهدف إلى بناء الفرد بصورة شاملة وليس بناء البدن فقط، وتهدف أيضا للوصول إلى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة، ومعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم (Bohain, 1985, p. 12).

4.1 - التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية، وتكوين الفرد تكوينًا صالحًا يساعده على بناء مجتمع قوي متماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة، ونوجه اهتماماتنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل أوسع من ذلك فتهتم هذه الأخيرة بتكوينه شاملا وكاملا من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والنفسية الفيزيولوجية فتصدق بذلك المقولة "العقل السليم في الجسم السليم" وفي هذا الصدد يقول أوستاش تشيسر "يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه البدنية والقدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقي لتأدية واجباته اليومية في بيئته وعمله وحسب ولكن ليواجه ما يقع له من أزمات من وقت لآخر ...". (رابح، النظريات التربوية، 1982، صفحة 112).

أما حسب "شارل بوتشر" فيرى أنَّ "التربية البدنية والرياضية على أنَّها جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحاصلات" (الخولي، 1990، صفحة 18).

في حين يرى فيري "بأن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وأنها تشمل دوافعهم النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتفوقية والانفعالات" (أنجيلا، 1982، صفحة 129).

لقد خص روسو التربية البدنية بمكانة هامة لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية (عبدالحق، د ت، صفحة 20)، وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعنتي حتى بضعايف الأجسام والمعوقين حيث تمكنهم من الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المدرسة عن غيرها، والتي تكتسي طابعا تنافسيا، فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمده بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ الممارسين، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتفكير والتركيز، وحسن التعرف، هذه القدرات التي يجب على مدرس درس التربية البدنية والرياضية أن ينميها جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية كالقوة والسرعة ... الخ (يوسف، د ت، صفحة 36).

بينما "كونز" فنظريته للتربية البدنية جاء في قوله: "أنها ذلك الجزء عن التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم" (فصيل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 86).
أو هي مظهر من مظاهر التربية، تهدف إلى تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف إنشاء المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية، النفسية والاجتماعية لكي يتمكن من التكيف مع مجتمعه ليحيى حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. (شرف، 2000، صفحة 25)

2. الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

بعد تحليلنا لبعض التعاريف المختلفة للتربية البدنية نجد أنها تضمنت بعض المفاهيم مثل أوجه النشاطات بدنية مختارة كالتعليم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاطات التي يتحقق عن طريق الممارسة، ومن التعاريف ما جاء لـ "شارل بيركر" فيرى أن التربية الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين لائق للمواطن من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني واختيرت بغرض تحقيقه لهذه الأغراض" وهذا يدل على اكتساب صفة التكامل سواء للناحية العقلية أو الانفعالية والاجتماعية عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة، فالشجاعة والتعاون لا تعود على البدن فقط ولا ينمي تدريب البدن عليها

ولكنها الفرد أثناء ممارسته للرياضة ولهذا بفضل إصلاح تربية رياضية أكثر تكتسب نتيجة ممارسة لبعض المرافق التعليمية التربوية التي يتعرض له من تربية بدنية، فالتربية الرياضية هي عبارة عن تربية ورياضة، لأن التربية الرياضية أعم وأشمل فتكون إصلاح التربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى (جيلالي، 2008، الصفحات 50 - 51).

3. أهمية التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية لا تقل عن بقية المواد الأخرى، بل أنها جزء هام من العملية التربوية العامة، وذلك بمراعاة مختلف الجوانب التي تهتم بها، حيث باعتبارها وحدة متماسكة تعمل على تكوين مواطن صالح من خلال توجيهه إلى مختلف الخبرات والمعارف الحركية، وتساعده على نحو السير إلى الأمام، وذلك لمسايرة عصرنة الدول المتقدمة بالتربية البدنية، فشيدت لها المعاهد العليا، وأنتجت من خلال ذلك كوادِر ضخمة في عالم الرياضة، وذلك ما هو ملاحظ ميدانيا من النتائج الباهرة التي تتحقق كل يوم تقريبا، وفي كل الاختصاصات الرياضية.

ولقد اهتمت الجزائر اهتماما كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية والنفسية، وهذا ما تؤكدُه السياسة المتمثلة في هذا الميدان في من إنجاز لمختلف المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية في الوطن، والنوادي الرياضية والثقافية، إلى جانب اهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان (العربي، 2015، صفحة 40).

وقد تم تأسيس معاهد خاصة لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأهمية هذا القطاع الحساس ولمقارنة وضعية التربية البدنية والرياضية في الجزائر بالدول الأوروبية فإننا نجدها قد خطت خطى لا بأس بها إلى الأمام، فالتربية البدنية والرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات والأهداف التي تسعى إليها التربية والتي ترمي إلى إعداد وتكوين المواطن الصالح (العربي، 2015، صفحة 41).

4. أهداف التربية البدنية والرياضية وتقسيمها:

1.4 - أهداف التربية البدنية والرياضية

تعتبر التربية البدنية وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية، وإنما هي أيضا حاجة وضرورة لجميع المواطنين، على هذا الأساس يجب أن يعرف المربي بأن عمله يكون ذا قيمة عالية بالنسبة لتطوير الشخصية المتكاملة، وإن هذه الأهمية تستند على حقيقتين:

أولاً: إن الإنسان سيبنى مستقبلا على الرغم من الاتجاه المتزايد لحجم الجانب الفكري في نشاط العمل، وما يرتبط من قابلية الإبداع العقلي كالإدراك، الانتباه، التصور الذي سيبقى العنصر الرئيسي للعلاقة الإيجابية مع المحيط، لذا عملت وستعمل على تطوير الحركات الرياضية.

ثانياً: إن الإنسان كائن اجتماعي تحول إلى إنسان نتيجة العمل الجماعي الذي تطور من خلال حركاته الإنسانية، وقد برهن أن الحركة لا تقام لتحقيق الأهداف الرياضية فقط بل يضاف إلى ذلك الجوانب العقلية الاجتماعية عند الأطفال (قاسم، 1989، الصفحات 13 - 27).

للتربية البدنية والرياضية أهداف متعددة ولكنها تختلف من دولة إلى أخرى ومن زمن إلى آخر، وهذا الاختلاف في العقلية والإيديولوجيات، التي تؤثر على نمو صفات الفرد المختلفة (فيصل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 22).

فمن الناحية البدنية: تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية والمتمثلة في العناية بكافة البدن وكفاءته أي صحته ونشاطه ورشاquته وقوته، كما يهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، لذا يجب أن تكون التمرينات الرياضية مناسبة، فالتمرينات المرهقة مضرّة بصحة الفرد، إذ ليس من المستحب أن يعتني هذا الأخير بتتمية عضلاته إلى درجة التضخم وإنما الغرض هو الاحتفاظ بصحته واستمرار نشاطه لأن الرياضة تساعد على إتمام عملية الاحتراق الداخلي حتى لا ترسب بعض الأعضاء كالكليتين، حيث يؤكد الدكتور "منستيل" "أن التمرين يقوم بتقوية الهضم والامتصاص والقلب ويوسع الرئتين ويساعد حركة الإفراز"، كما أن الرياضة تعود الإنسان على خفة الحركة والرشاقة وفي تنظيم دورته الدموية وزيادة نشاطها وتأخير الشيخوخة بالإضافة إلى اكتساب عادات، خبرات ومهارات حركية، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على شخصية الفرد سواء من الناحية الداخلية أو الخارجية، وعلى

الكفاءة الحركية، وكل ما يتعلق باللياقة البدنية والنشاطات اليومية المختلفة (شناتي، 2000، صفحة 17).

أما من الناحية العقلية: فهي تطور لديه القدرة على استيعاب المعلومات ونمو القدرات العقلية والتفكير العميق والهادف والذي يتأتى بتوفر صفة جسمية كاملة.

ومن الناحية الاجتماعية: فزيادة على أغراضها التربوية كالعادات والصفات الخلقية كالصبر والتحمل والاعتماد على النفس والطاعة والنظام والثقة بالنفس والآخرين وتقبل الهزيمة والنصر، وإنكار الذات والشجاعة والتعاون والسلوكيات الإنسانية (شناتي، 2000، صفحة 17).

2.4- تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:

يعد تصنيف بلوم للأهداف من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية البدنية والرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على: (حلمي، 2002، صفحة 27)

1.2.4- المجال المعرفي الإدراكي: يؤكد على النواحي العقلية وتنمية المعارف والمعلومات والفهم ومهارات التفكير والإدراك.

2.2.4- المجال الوجداني الانفعالي: يؤكد على اكتساب القيم والعادات والاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي.

3.2.4- المجال المهاري الحركي: ويعمل على تنمية المهارات الحركية واكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية وتنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم واكتساب الصحة.

ثانيا: أسس التربية البدنية والرياضية ومكانتها من التربية العامة وطبيعتها

1. الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية:

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها: (يحياوي، 2009، الصفحات 16 - 17)

1.1- أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل لـ "ليسكا فت" في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية والرياضية ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص، وإنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزء أسس الإدراك إلى:

• تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين.

• الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

• تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

2.1- أسس المشاهدة:

إنّ هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع.

3.1- أسس الإمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتمدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

4.1- أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.
- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر.
- الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء.
- تكوين الاتجاهات التي تسهم في سرعة التعلم (يحياوي، 2009، صفحة 17).

2. مكانة التربية البدنية والرياضية من التربية العامة:

إن التربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج كوسيلة لشغل الأطفال والمراهقين، ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فمن طريق برنامج للتربية البدنية والرياضية موجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال والمراهقون المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الحيوية بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية، ولقد قدم العديد من مفكري التربية البدنية مقترحات وأفكارا جديدة بالدراسة من أجل العمل على تقبل التربية البدنية والنشاط الحركي عامة كإطار للعمل التربوي أو كمجال حيوي لتحقيق أهداف التربية العامة، ويعد النظام الفرعي التربوي الحديث (التربية الحركية) انعكاسا وصدى لهذه الاتجاهات والجهود ويرى أرنولد (Arnold) "أن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتجدد من خلال ثلاثة أبعاد هي": (محيي، 2001، الصفحات 29 - 30)

1.2- التربية بشأن الحركة Education about mouvement:

حيث يمكن النظر إلى هذا البعد على أنه يمثل الشكل المنطقي للبحث والتقصي والاهتمام، فهذا البعد معنى بمجال البحث في ظاهرة الحركية لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية. وحتى يمكن إنتاج أطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كليا مع الحركة، يؤديها، يتذوقها، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.

2.2- التربية من خلال الحركة Education Through Mouvement:

وهي تربية تتم من خلال حركة البدن، ولعل مفهوم التربية البدنية والتربية الحركية هما أقرب ما يكون ارتباطا بهذا البعد.

وكما ذكر وندرليش Wunderlich أنها الحركة التي تقدم للفرد البيانات الحسية، والتي تشكل أفق مدركاته وتحفز وظائف البناء لكل أعضاء الجسم، وهي الطريقة التي يعرف بها الفرد ما يتصل بنفسه وجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي أساسا، وأيضا على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي بعد أن أثبت البحث الإمبريقي جدوى النشاط البدني والحركي في الارتقاء بالخصائص العامة المرغوبة في الصحة، النمو، التنمية.

3.2- التربية في الحركة Education in Mouvement:

وهي التربية التي يدرس فيها الفرد أنّ الحركة مهمة في حد ذاتها، فهي مفيدة لأنها تشكل إطاراً أو وجهاً عاماً لوجوده الطبيعي في الحياة، وإنّها تجسيد حي نشط لهذا الوجود.

وهذا النوع من التربية في الحركة يتم عبره تشكيل القيم والخبرات والحصائل التي تعد من صميم مكونات النشاط الحركي في حد ذاته ومنها على سبيل المثال: إدراك الذات، تحقيق الذات، الوعي الجسمي، الوعي بالعلاقات الحركية (محمد ي.، 2001، صفحة 30).

3. طبيعة التربية البدنية والرياضية:

لا يزال لدى الآن الناس لا يؤمن بالتربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي أو كمهنة أو كبرنامج لنشاطات متعددة وهذا ما يلقي عبء كبير أمام المشرفين على هذا الاختصاص، وأهمية التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على تلاميذ المدرسة فقط فالرياضة للجميع، حيث أصبحت حقيقة لجزء كبير من المجتمع، حيث أصبح الفرد ملزم بممارسة النشاط البدني للترويح والمحافظة على لياقته البدنية. (THOMAS, 2000, p. 9)

وتتلخص هذه الطبيعة فيما يلي:

1.3- التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرد من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان، التي أخذت في الاتساع والتطور وانقسمت إلى عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني وعلم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وفلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية ولها أيضاً مباحث فنية وتربوية بحيث تدرس الوسط التربوي كطرق تدريس التربية البدنية والرياضية ومناهج التربية البدنية والرياضية والوسائل التعليمية (الحاج، 2006، صفحة 39).

2.3- التربية البدنية والرياضية كمهنة:

"إن المهنة تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف المجالات التخصص المهني". (أنور أمين، 1996، صفحة 17)

ويحترف عدد من المختصين مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية، ولقد تنامت مجالات وفروع العمل المهني في التربية البدنية والرياضية بشكل كبير بعدما كانت تقتصر على التعليم أصبحت الآن

تضم التدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، اللياقة البدنية، التأهيل الرياضي، الإعلام الرياضي، الترويج البدني، وبفضل جهود أبناء المهنة أصبحت لها عدد معتبر من الروابط والجمعيات المهنية للحفاظ على المهنيين ومنع الدخلاء والغير مؤهلين الانضمام إليها (عثماني، 2013، صفحة 123).

3.3- التربية البدنية والرياضية كبرنامج:

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية ومنذ القدم ومازال، والذي يعبر عن الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ الاشتراك في أنشطة بدنية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعلمي وذلك حسب المراحل العمرية وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية عبر أنشطة مختلفة كالجمباز والسباحة وألعاب القوى (الحاج، 2006، صفحة 27).

4. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

لقد اكتسب مفهوم التربية البدنية والرياضية معنى جديد بعد إضافة التربية إليه حيث يقصد بالتربية البدنية تلك العملية التربوية التي تم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور جسم الإنسان وحينما يسبح الإنسان أو يتدرب أو يمشي أو يمارس التزلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تم في نفس الوقت (عبد القادر، 2012، صفحة 40).

وبذلك أصبحت العملية الإسمية التي تربط بين الغرض وتطبيق أي تربية، والتربية البدنية مقرونين ببعض تحت عنوان التربية البدنية والرياضية وأصبح ارتباطهما واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطور تكيف النشء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قادة صالحة ومؤهلة تربويا (فيصل ياسين و محمود عوض، 1992، صفحة 30).

وقد تعرض لهذه العلاقة العديد من العلماء منهم "تيري" الذي يرى أن التربية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية (عبد الوهاب، 1996، صفحة 11).

خلاصة:

إن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أكاديمية كباقي المواد الأخرى فهي تساهم في تطوير قدرات التلميذ الحركية والنفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية، وذلك من خلال استعمالها لأوجه أنشطتها البدنية المختلفة، توجب على القائمين على مادة التربية البدنية والرياضية أن يسعى من خلالها إلى تنمية وتعديل سلوك التلميذ وبناء شخصيته من جميع جوانبها.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد:

تم تقسيم الجانب التطبيقي الى فصلين، يتضمن الفصل الأول يتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، تناولنا فيه التعرف على الدراسة الاستطلاعية، مجتمع البحث وعينته، مجالات البحث، منهج البحث المتبع، ضبط متغيرات البحث أدوات جمع البيانات، الوسائل الإحصائية المستعملة، صعوبات البحث، أما الفصل الثاني فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات، الاستنتاجات، توصيات واقتراحات.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي ينبغي أن نقوم بها، لذلك من الأفضل البدء بها قبل انطلاق في الجانب الميداني من أجل تحضير الدراسة.

1. مجالات الدراسة الاستطلاعية:

1.1- المجال المكاني: فضاءات اللعب الحرة (المركب الجوّاري، النوادي الرياضية... الخ).

2.1- المجال البشري: تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط لولايّتي أولاد جلال وبسكرة.

3.1- المجال الزمني: تمت الدراسة خلال شهر مارس 2022.

2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، تم تطبيق (استبيان الأنشطة الرياضية الترويحية ومقياس الضغوط المهنية) على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (40) أستاذ وأستاذة من مجتمع الدراسة الأصلي والمتمثل في (256).

3. خصائص العينة الاستطلاعية

1.3- البيانات الشخصية للعينة الاستطلاعية:

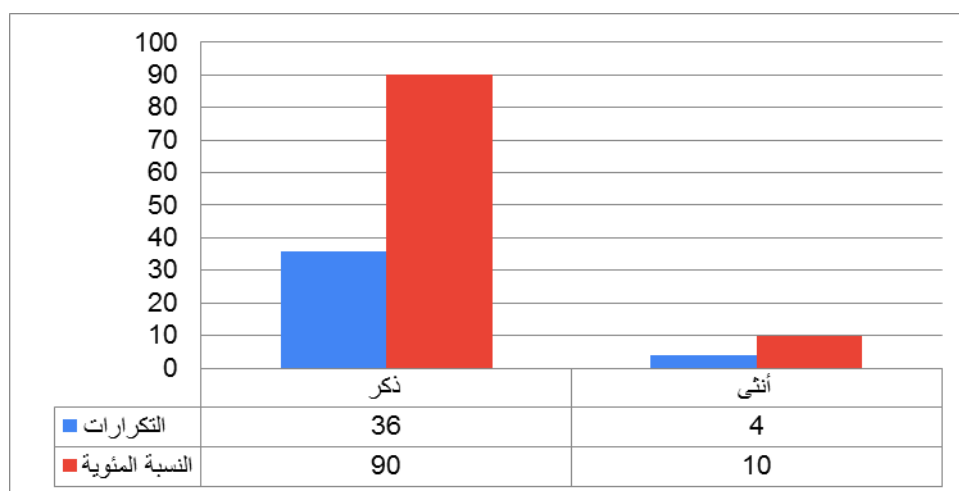
معلومات عامة متعلقة بالأستاذ:

-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	36	90,0
أنثى	4	10,0
الإجمالي	40	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (40) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (36) بنسبة 90%، أما الإناث فقد بلغ عددهن (4) أنثى بنسبة قدرت بـ 10%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



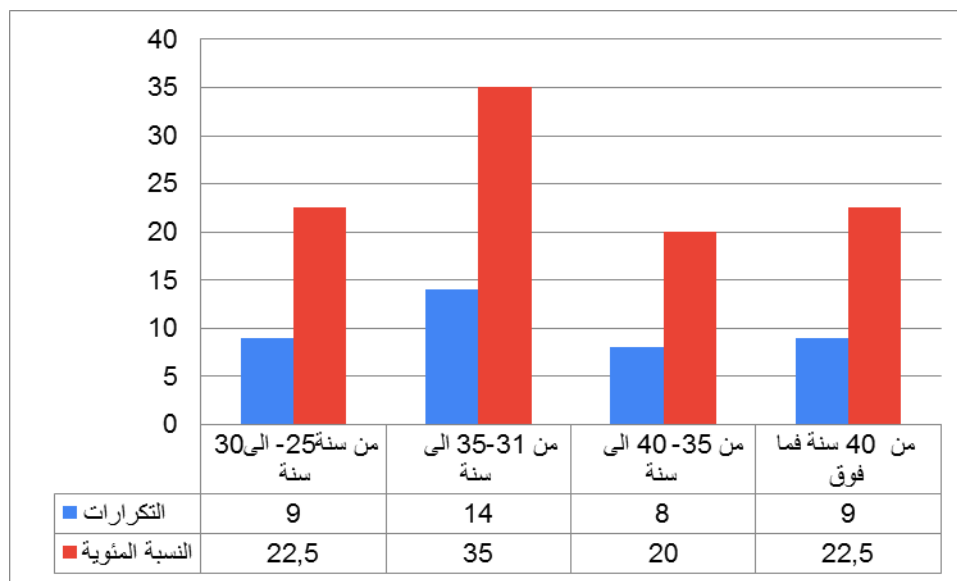
الشكل رقم (07) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

السن:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
من سنة 25- إلى 30 سنة	9	22,5
من 31- إلى 35 سنة	14	35,0
من 35- إلى 40 سنة	8	20,0
من 40 سنة فما فوق	9	22,5
الإجمالي	40	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 40 فرداً، نلاحظ أن الذين أعمارهم من 25 - 30 سنة بلغ عددهم 9 أفراد بنسبة 22.5%، أما الذين يتراوح سنهم من 31 - 35 فقد كان عددهم 14 بنسبة قدرت بـ 35%، أما الذين يتراوح سنهم من 35 - 40 فقد كان عددهم 8 بنسبة قدرت بـ 20%، وفيما يتعلق بالذين هم أكبر من 40 سنة فقد بلغ عددهم 9 أفراد بنسبة 22.5%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



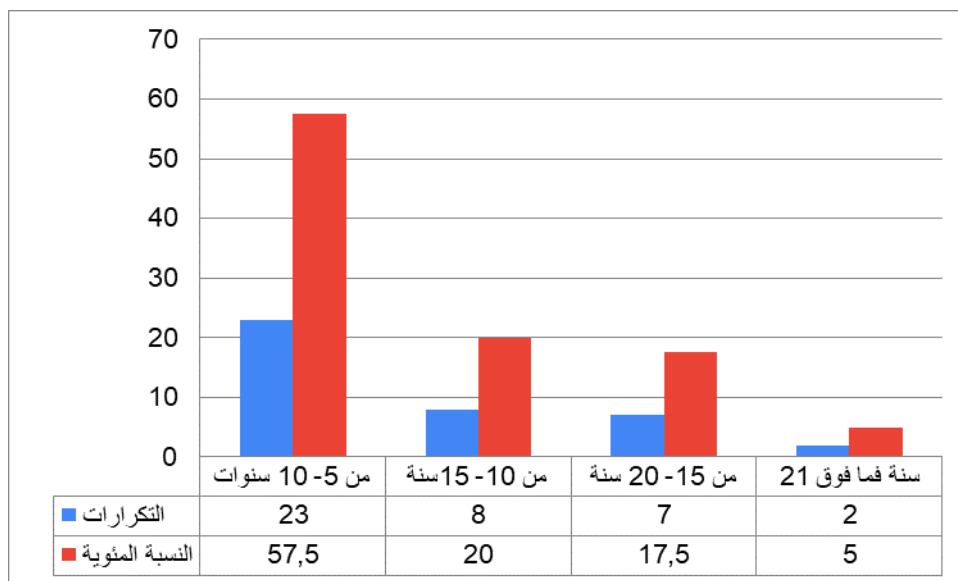
الشكل رقم (08) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن

الخبرة المهنية:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	التكرارات	النسبة المئوية
من 5 - 10 سنوات	23	57,5
من 10 - 15 سنة	8	20,0
من 15 - 20 سنة	7	17,5
21 سنة فما فوق	2	5,0
الإجمالي	40	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 40 فرداً، نلاحظ أن الذين لديهم خبرة من 5 - 10 سنوات بلغ عددهم 23 فرداً بنسبة 57,5%. أما الذين تتراوح خبرتهم من 10 - 15 سنة فقد كان عددهم 8 بنسبة قدرت بـ 20%. أما الذين تتراوح خبرتهم من 15 - 20 سنة فقد كان عددهم 7 بنسبة قدرت بـ 17,5%. وفيما يتعلق بالذين خبرتهم من 21 سنة فما فوق فقد بلغ عددهم 2 أفراد بنسبة 5%. وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



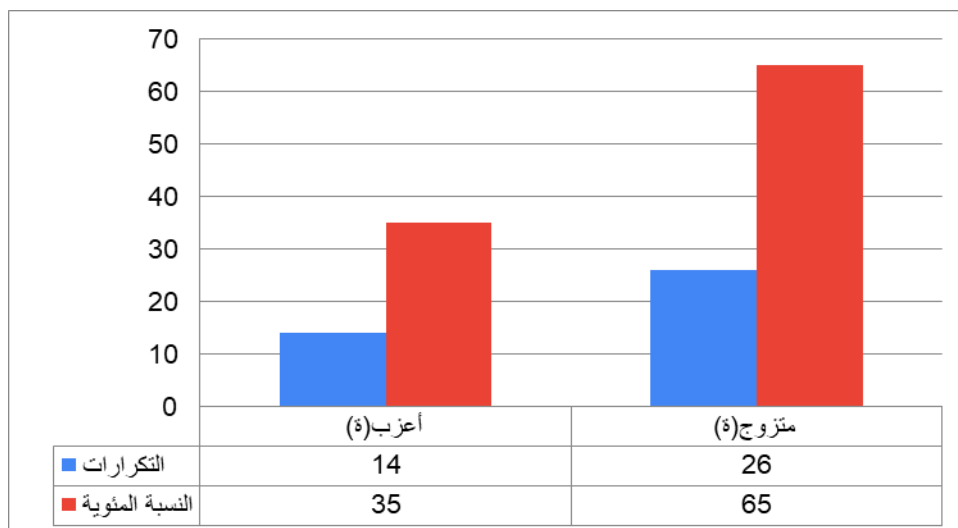
الشكل رقم (09) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الخبرة

-الحالة العائلية:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة العائلية:

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة العائلية
35,0	14	أعزب(ة)
65,0	26	متزوج(ة)
00	00	مطلق(ة)
100,0	40	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 40 فرداً، نلاحظ أن 14 فرداً يمثلون الأفراد العزاب بنسبة بلغت 35%، أما المتزوجين فقد بلغ عددهم 26 فرداً بنسبة قدرت بـ 65% ، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (10) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة العائلية

-مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)

الجدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مدى ممارسة

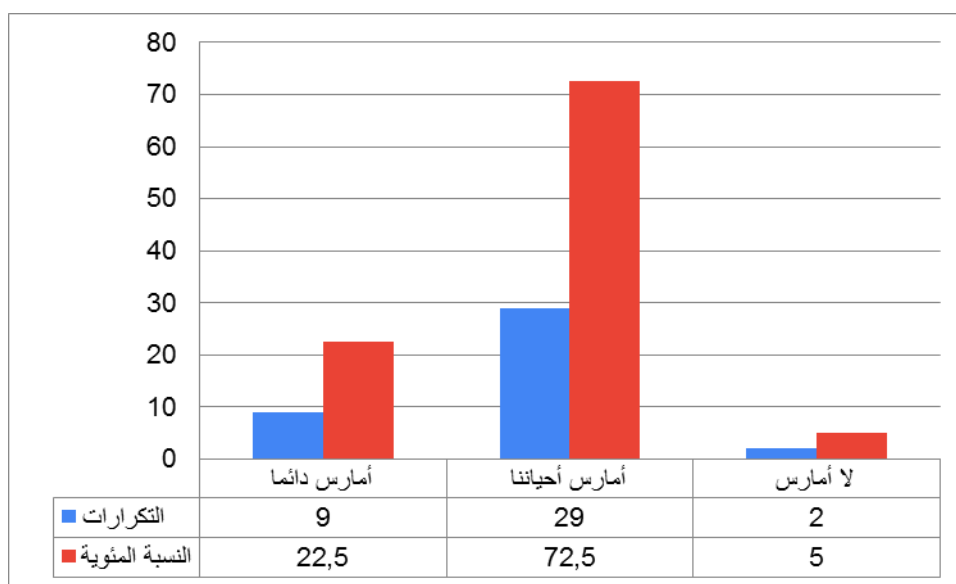
الأنشطة الرياضية الترويحية

النسبة المئوية	التكرارات	مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)
22,5	9	أمارس دائما
72,5	29	أمارس أحيانا
5,0	2	لا أمارس
%100	40	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 40 فردا، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (05) والذي نص على: مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)؟ بالبدل (أمارس دائما) بلغ عددهم 9 أفراد بنسبة 22,5%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (أمارس أحيانا) فقد بلغ عددهم 29 فرد بنسبة قدرت بـ 72.5%. أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (لا أمارس) فقد بلغ عددهم 2 فرد بنسبة قدرت بـ 5%.

الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأنهم أحيانا ما يمارسون الأنشطة الرياضية

الترويحية (بشكل عام) كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (11) يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على السؤال رقم (05)

–أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير –أنواع الأنشطة

الرياضية الترويحية:

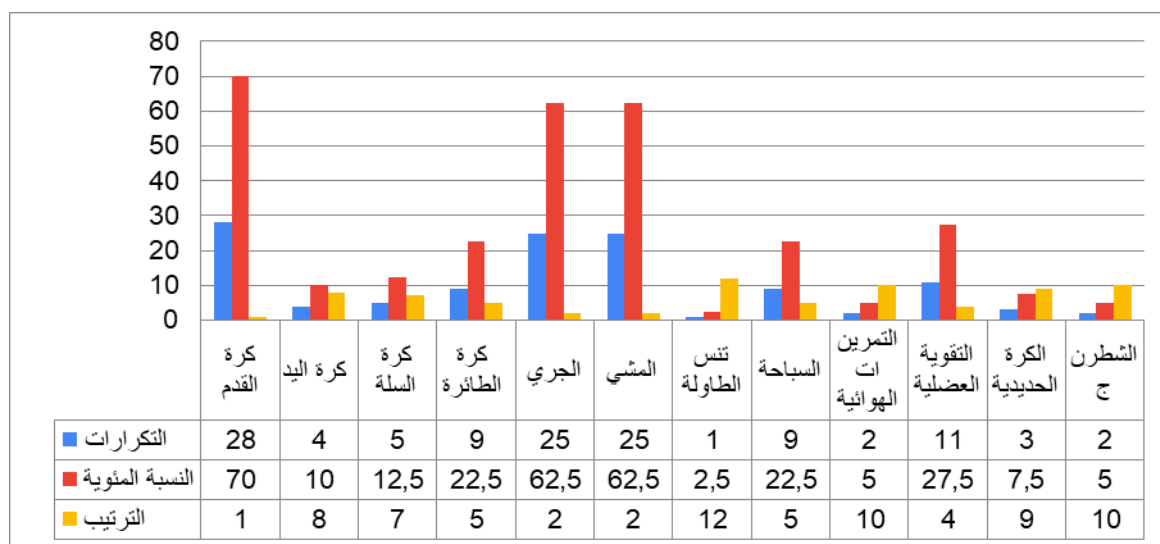
الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	نوع الرياضة	الرقم
1	70,0	28	كرة القدم	1
8	10,0	4	كرة اليد	2
7	12,5	5	كرة السلة	3
5	22,5	9	كرة الطائرة	4
2	62,5	25	الجري	5
2	62,5	25	المشي	6
12	2,5	1	تنس الطاولة	7
5	22,5	9	السباحة	8
10	5,0	2	التمرينات الهوائية	9
4	27,5	11	التقوية العضلية	10
9	7,5	3	الكرة الحديدية	11

10	5,0	2	الشطرنج	12
----	-----	---	---------	----

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 40 فرداً، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (06) والذي نص على: -أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية؟:

حيث جاء في الرتبة الأولى البديل (كرة القدم) بـ 28 تكرار، وفي الرتبة الثانية جاء البديلين (الجري والمشي) بمجموع تكرار بلغ لكل منهما 25 تكرار، وجاء في الرتبة الرابعة البديل (التقوية العضلية) بمجموع تكرار بلغ 11، وفي الرتبة الخامسة جاء البديلين (الكرة الطائرة و السباحة) بمجموع تكرار بلغ لكل منهما 9، وفي المرتبة السابعة جاء البديل (كرة السلة) بمجموع تكرار بلغ 5، وجاء في الرتبة الثامنة البديل ((كرة اليد) بمجموع تكرار بلغ 4، وفي الرتبة التاسعة جاء البديل (كرة الحديدية) بمجموع تكرار بلغ 3، وفي المرتبة العاشرة جاء البديلين (الشطرنج و التمرينات الهوائية) بمجموع تكرار بلغ (2) لكل منهما، وفي المرتبة الثانية عشر جاء البديل (تنس الطاولة) بمجموع تكرار بلغ (1).

وعليه نستنتج من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة أن أكثر الأنشطة الرياضية الترويحية ممارسة هي كرة القدم والمشي والجري والتقوية العضلية بالإضافة الى السباحة وكرة الطائرة...الخ.



شكل رقم (12) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير -أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية.

- عدد مرات الممارسة :

الجدول رقم (07) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير عدد مرات الممارسة

عدد مرات الممارسة	التكرارات	النسبة المئوية
03 مرات فأكثر	5	12,5
مرتين في الأسبوع	19	47,5
مرة في الأسبوع	7	17,5
أحيانا	9	22,5
الإجمالي	40	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 40 فردا، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (08) والذي نص على: -عدد مرات الممارسة؟ بالبديل (03 مرات فأكثر) بلغ عددهم 03 أفراد بنسبة 12,5%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (مرتين في الأسبوع) فقد بلغ عددهم 19 فرد بنسبة 47,5%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (مرة في الأسبوع) فقد بلغ عددهم 7 فرد بنسبة قدرت بـ 17,5 %. أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (أحيانا) فقد بلغ عددهم 9 أفراد بنسبة قدرت بـ 22,5 %.

الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأنهم يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية مرتين في الأسبوع .

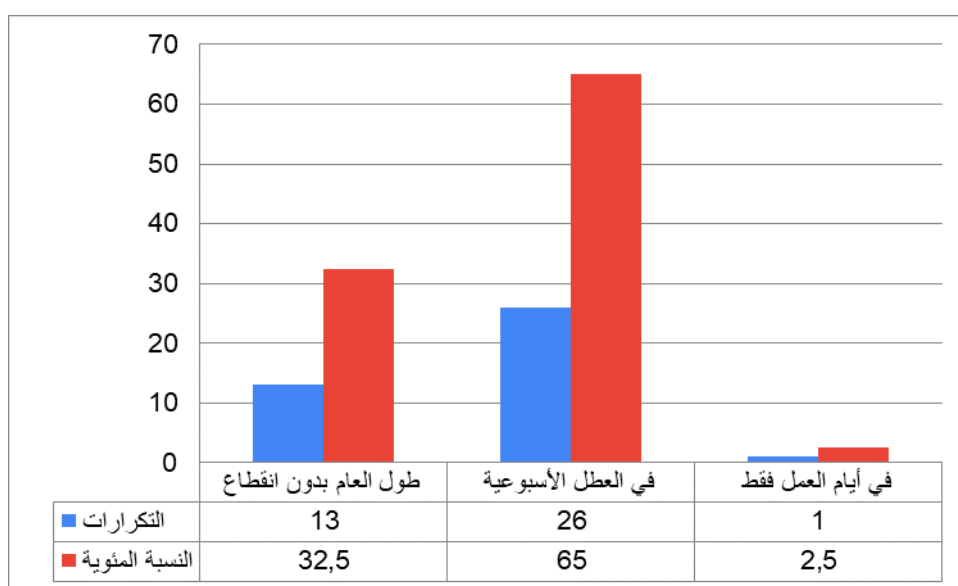
- وقت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

الجدول رقم (08) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير وقت الممارسة

وقت الممارسة	التكرارات	النسبة المئوية
طول العام بدون انقطاع	13	32,5
في العطل الأسبوعية	26	65,0
في أيام العمل فقط	1	2,5
الإجمالي	40	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 40 فرداً، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (09) والذي نص على: - وقت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ؟ بالبديل (طول العام بدون انقطاع) بلغ عددهم 13 أفراد بنسبة 32,5%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (في العطل الأسبوعية) فقد بلغ عددهم 26 فرد بنسبة 65%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (في أيام العمل فقط) فقد بلغ عددهم 1 فرد بنسبة قدرت بـ 2,5%.

الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأن وقت ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية في العطل الأسبوعية.



الشكل رقم (13): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير وقت الممارسة

ثانياً: الدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة:

إن طبيعة الموضوع تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي ذو الطابع الإرتباطي، يعمل المنهج الوصفي على تصنيف الحقائق والبيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وتحديد الصورة التي عليها كمياً وكيفياً بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (وجية، 2002، صفحة 5)

2. متغيرات الدراسة:

1.2- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي

إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ثابت، 1984، صفحة 185)

المتغير المستقل في الدراسة هو: الأنشطة الرياضية الترويحية.

2.2- المتغير التابع: هو المتغير الذي يثير فيه المغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت فيه تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (حسن علاوي، 1999، صفحة 219)

المتغير التابع في الدراسة هو: الضغوطات المهنية.

3. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (256) أستاذًا وأستاذة موزعين على ولايتين ولاية بسكرة تتكون من (197) وتتوزع على مقاطعتين :

- المقاطعة الأولى: تتكون من (99) أستاذ وأستاذة.
- المقاطعة الثانية: تتكون من (98) أستاذ وأستاذة.
- ولاية أولاد جلال وتتكون من (59) أستاذ وأستاذة.

4. عينة الدراسة الميدانية:

تم الاعتماد في اختيار العينة على الطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الأصلي بعد استثناء العينة الاستطلاعية حيث أصبح المجتمع يتكون من (216) حيث بلغ حجم العينة الميدانية (138) أستاذ وأستاذة، وذلك بنسبة 63.88% من المجتمع الكلي للعينة.

1.4- خصائص عينة الدراسة الميدانية:

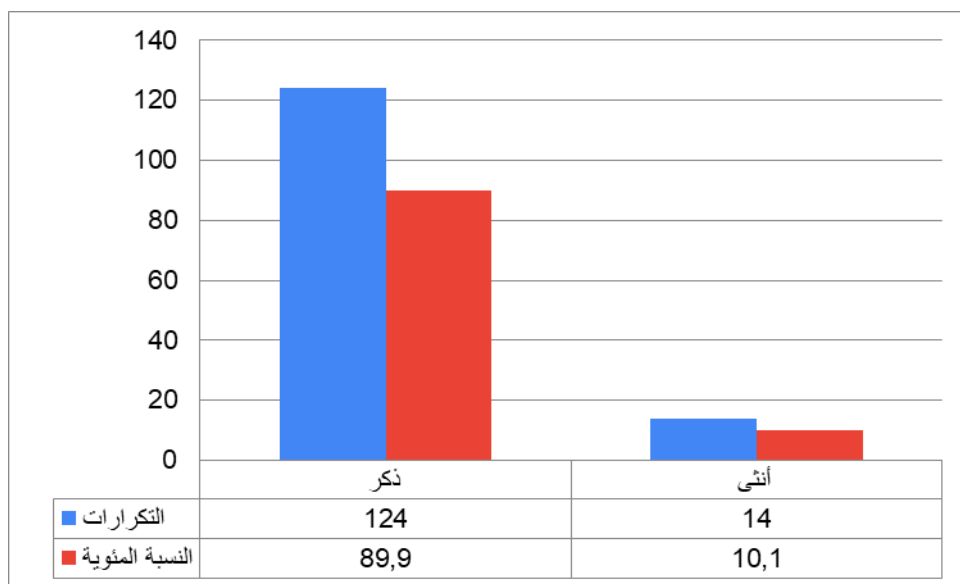
البيانات الشخصية للعينة الميدانية:

-الجنس:

الجدول رقم (09) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	124	89,9
أنثى	14	10,1
الإجمالي	138	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (138) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (124) بنسبة 89,9% ، أما الإناث فقد بلغ عددهن (14) أنثى بنسبة قدرت بـ 10,1%. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



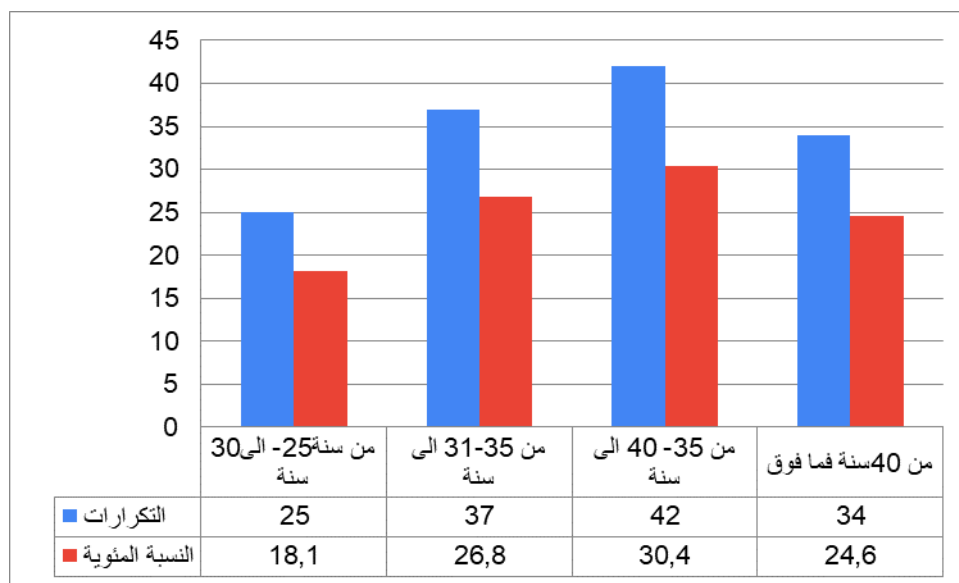
الشكل رقم (14) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الجنس

- السن:

الجدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية
من سنة 25- إلى 30 سنة	25	18,1
من 31- إلى 35 سنة	37	26,8
من 35- إلى 40 سنة	42	30,4
من 40 سنة فما فوق	34	24,6
الإجمالي	138	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن الذين أعمارهم من 25 - 30 سنة بلغ عددهم 25 أفراد بنسبة 18,1%، أما الذين يتراوح سنهم من 31 - 35 سنة فقد كان عددهم 37 بنسبة قدرت بـ 26,8 %، أما الذين يتراوح سنهم من 35 - 40 فقد كان عددهم 42 بنسبة قدرت بـ 30,4 %، وفيما يتعلق بالذين هم أكبر من 40 سنة فقد بلغ عددهم 34 فرد بنسبة 24,6%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



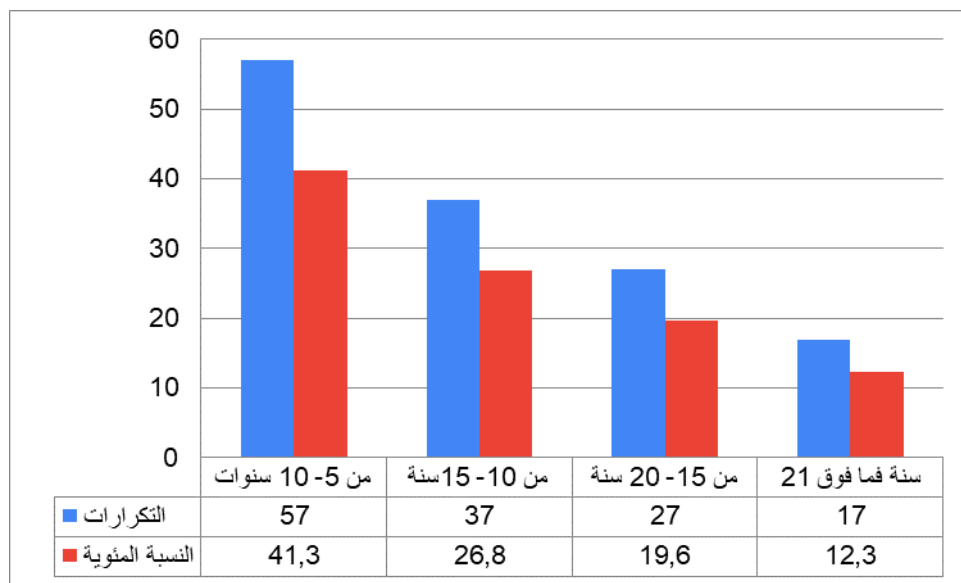
الشكل رقم (15) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير السن.

-الخبرة المهنية:

الجدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	التكرارات	النسبة المئوية
من 5 - 10 سنوات	57	41,3
من 10 - 15 سنة	37	26,8
من 15 - 20 سنة	27	19,6
21 سنة فما فوق	17	12,3
الإجمالي	138	100,0

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن الذين لديهم خبرة من 5-10 سنوات بلغ عددهم 57 فرداً بنسبة 41,3 %، أما الذين تتراوح خبرتهم من 10-15 سنة فقد كان عددهم 37 بنسبة قدرت بـ 26,8 %، أما الذين تتراوح خبرتهم من 15-20 سنة فقد كان عددهم 27 بنسبة قدرت بـ 19,6 %، وفيما يتعلق بالذين خبرتهم من 21 سنة فما فوق فقد بلغ عددهم 17 فرد بنسبة 12,3 %، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



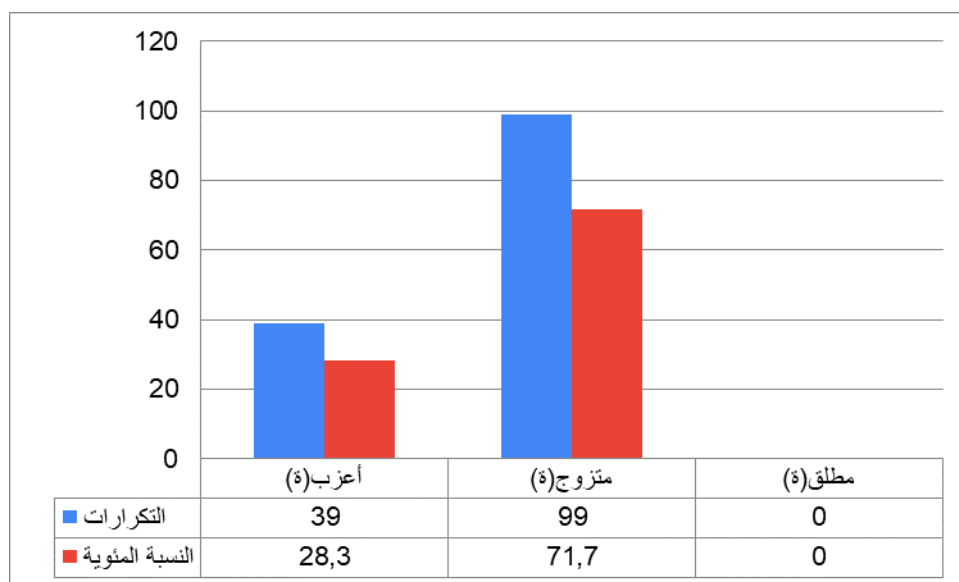
الشكل رقم (16) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الخبرة المهنية

–الحالة العائلية:

الجدول رقم (12) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الحالة العائلية:

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة العائلية:
28,3	39	أعزب(ة)
71,7	99	متزوج(ة)
00	00	مطلق(ة)
100,0	138	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن 39 فرداً يمثلون الأفراد العزاب بنسبة بلغت 28.3%، أما المتزوجين فقد بلغ عددهم 99 فرداً بنسبة قدرت بـ 71.7%، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (17) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير الحالة العائلية.

–مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)

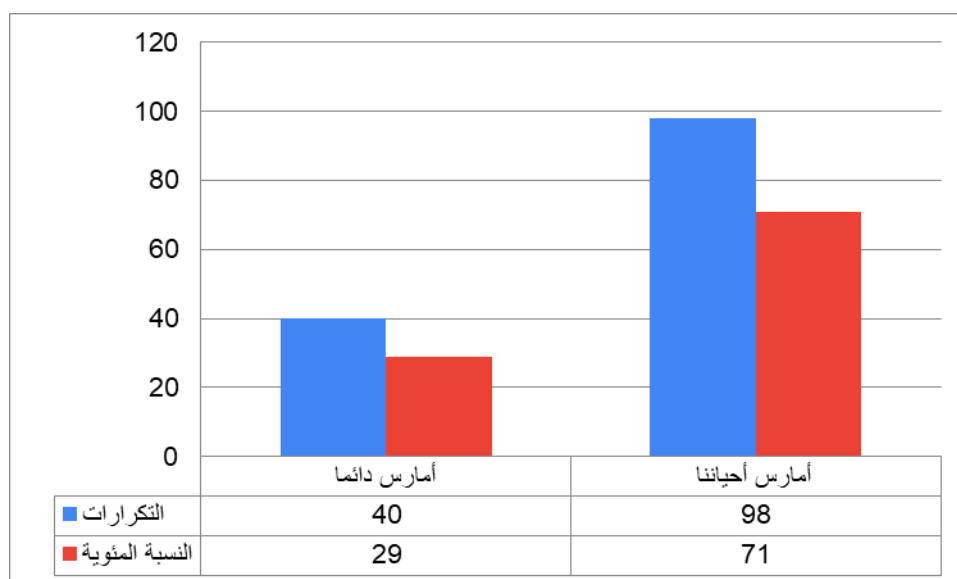
الجدول رقم (13) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة

الرياضية الترويحية

النسبة المئوية	التكرارات	مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)
29,0	40	أمارس دائماً
71,0	98	أمارس أحياناً
%100	138	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (05) والذي نص على: مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)؟ بالبدل (أمارس دائماً) بلغ عددهم 40 أفراد بنسبة 29%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (أمارس أحياناً) فقد بلغ عددهم 98 فرد بنسبة قدرت بـ 71%.

الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأنهم أحيانا ما يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام) كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (18) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

-محور حجم الممارسة

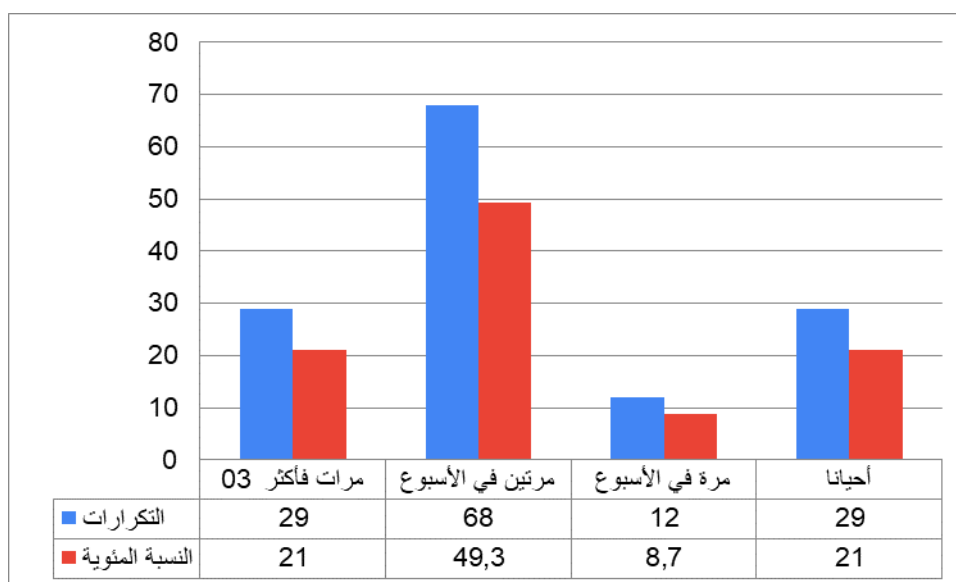
-عدد مرات الممارسة :

الجدول رقم (14) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير عدد مرات الممارسة

عدد مرات الممارسة	التكرارات	النسبة المئوية
03 مرات فأكثر	29	21,0
مرتين في الأسبوع	68	49,3
مرة في الأسبوع	12	8,7
أحيانا	29	21,0
الإجمالي	138	100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 138 فردا، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (07) والذي نص على: -عدد مرات الممارسة؟ بالبديل

(03 مرات فأكثر) بلغ عددهم 29 أفراد بنسبة 21%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (مرتين في الأسبوع) فقد بلغ عددهم 68 فرد بنسبة 49,3%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (مرة في الأسبوع) فقد بلغ عددهم 12 فرد بنسبة قدرت بـ 8,7%. أما الذين أجابوا على السؤال بالبدل (أحيانا) فقد بلغ عددهم 29 فرد بنسبة قدرت بـ 21%.



الشكل رقم (19): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير عدد مرات الممارسة

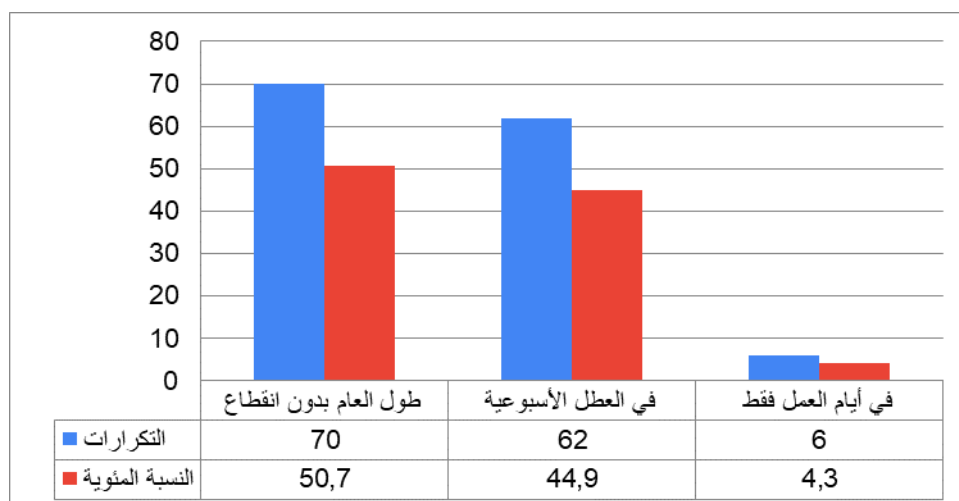
الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأنهم يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية مرتين في الأسبوع.

- وقت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

الجدول رقم (15): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الميدانية حسب متغير وقت الممارسة

النسبة المئوية	التكرارات	وقت الممارسة
50,7	70	طول العام بدون انقطاع
44,9	62	في العطل الأسبوعية
4,3	6	في أيام العمل فقط
100	138	الإجمالي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (08) والذي نص على: - وقت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية؟ بالبديل (طول العام بدون انقطاع) بلغ عددهم 70 أفراد بنسبة 50,7%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (في العطل الأسبوعية) فقد بلغ عددهم 62 فرد بنسبة 44,9%، أما الذين أجابوا على السؤال بالبديل (في أيام العمل فقط) فقد بلغ عددهم 6 فرد بنسبة قدرت بـ 4,3%.



الشكل (20): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير وقت الممارسة

الاستنتاج: أي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأن وقت ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية طول العام بدون انقطاع.

5. أدوات البحث:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على استبيان من إعداد الطالب الباحث خاص بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ومقياس الضغوط المهنية الذي أعده محمد حسن علاوي.

الاستبيان:

الاستبيان أو (الاستفتاء) هو عدد من الأسئلة المحددة، يرسل بالبريد عادة إلى عينة من الأفراد للإجابة عنها بصورة كتابية. (صلاح الدين، 2003، صفحة 42)

خطوات إعداد أداة الدراسة (الاستبيان):

الخطوة الأولى:

تحديد أهداف الدراسة:

- التعرف على الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- تحديد مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الخطوة الثانية: أبعاد اداة الدراسة:

تم تحديد أبعاد الدراسة من خلال العناصر التالية:

1-البعد الشخصي (الذاتي).

2-البعد النفسي.

3-البعد العلائقي.

الخطوة الثالثة:

صياغة فقرات أداة الدراسة من خلال الآتي:

- مراجعة الآداب النظرية والأبحاث المرتبطة بمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وذاك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع ومتغيرات الدراسة، وبطريقة بناء وتصميم الاستبيان، وما يجب مراعاته من أسس علمية في ذاك، تم صياغة فقرات أداة الدراسة وفق التالي:
- أن تخدم الفقرات الأهداف المطلوب وتحقيقها وتشمل البعد التي تنتمي إليه.
- أن تكون الفقرات واضحة ومفهومة ومناسبة لجميع المستجوبين(الاساتذة).
- وصف استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين والخبراء اشتمل في شكله النهائي على ما يلي:

- 1- نموذج المعلومات المتعلق بالأستاذ المبحوث (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الحالة العائلية)
- مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة عامة .
- 2- اشتملت الاستمارة على ثلاث محاور (03) محاور وهي:
- 1-محور الأنشطة الرياضية الترويحية التي يفضل ممارستها الأساتذة أثناء أوقات فراغهم ويتضمن (13) عبارة حيث يختار الأساتذة أهم الأنشطة الرياضية التي يفضلون ممارستها.
- 2-محور حجم ووقت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ويتضمن (08) عبارات، حيث يسجل الأساتذة حجم ووقت ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية.
- 3-محور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والذي يتكون من (28) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد كالتالي:

- البعد الشخصي (الذاتي) يتضمن (10) عبارات (من 1- 10)
- البعد النفسي يتضمن (10) عبارات (من 11- 20)
- البعد العلائقي يتضمن (08) عبارات (من 21- 28)

ويجب المختبر على كل عبارة من الاستبيان كما يلي:

- بدرجة كبيرة جدا (5) .
- بدرجة كبيرة (4).
- بدرجة متوسطة (3).
- بدرجة قليلة (2) .
- بدرجة قليلة جدا (1) .

6. الخصائص السيكومترية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية:

بعد تفرغ البيانات المتحصل عليها من استجابات أفراد العينة، تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ، وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق الاستبيان.

أولاً - الصدق:

يقصد بالصدق ان يكون الاختبار أو المقياس صادقا إذا كان يقيس ما أعد لقياسه. (العساف،

1995، صفحة 429)

1- طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاستبيان عن حساب الاتساق الداخلي عن طريق:

1- حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

2- حساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان.

- أولاً: حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، كما هو

موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

البعد الشخصي (الذاتي)			البعد النفسي			البعد العلائقي		
العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1ع	,650**	0,000	18ع	,476**	0,002	21ع	,667**	0,000
2ع	,704**	0,000	19ع	,598**	0,000	22ع	,643**	0,000
3ع	,651**	0,000	20ع	,667**	0,000	23ع	,736**	0,000
4ع	,759**	0,000	11ع	,800**	0,000	24ع	,784**	0,000
5ع	,483**	0,002	12ع	,634**	0,000	25ع	,389*	0,013
6ع	,661**	0,000	13ع	,659**	0,000	26ع	,731**	0,000
7ع	,738**	0,000	14ع	,513**	0,001	27ع	,747**	0,000
8ع	,594**	0,000	15ع	,618**	0,000	28ع	,710**	0,000
9ع	,694**	0,000	16ع	,511**	0,001	*الارتباط دال عند (0.05)		
10ع	,732**	0,000	17ع	,538**	0,000	**الارتباط دال عند (0.01)		

- يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط لفقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,80) في الفقرة رقم (11) من بعد (البعد النفسي) و (0,48) في الفقرة رقم (5) من بعد البعد الشخصي (الذاتي) ،
- ماعد الفقرة رقم (25) من (البعد العلائقي) دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) حيث بلغت قيمة معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0,389). وهذا ما يؤكد مدى التجانس

والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

- ثانيا - حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

- كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان.

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشخصي (الذاتي)	,860**	0,000
البعد النفسي	,823**	0,000
البعد العلائقي	,792**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01= α) حيث بلغت على التوالي بالنسبة للأبعاد الثلاثة (0,79/0,82/0,86). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

ثانيا - الثبات:

ويقصد به مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائج عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152)

تم التأكد من ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتساق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا للاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (18): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وأبعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الشخصي (الذاتي)	0,850	10
البعد النفسي	0,805	10
البعد العلائقي	0,831	8
الدرجة الكلية للاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	0,905	28

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كانت مرتفعة، حيث بلغت على التوالي بالنسبة للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للاستبيان (0,85/0,805/0,831) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للاستبيان ككل (0,90). وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية. أداة الدراسة الثانية : مقياس الضغوط المهنية.

وصف مقياس الضغوط المهنية:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياس الضغوط المهنية الذي أعده (محمد حسن علاوي) للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط عند معلم التربية الرياضية وتحتوي القائمة على 36 عبارة موزعة على 06 أسباب أو عوامل وهي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري .
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي .

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين .

-تسجيل درجات الاختيار:

تتراوح قائمة مقياس الضغوط المهنية ب24 عبارة في اتجاه القائمة (30، 18، 06، 29، 23، 17، 11، 34، 16، 10، 04، 33، 27، 15، 03، 32، 20، 08، 02، 31، 19، 13، 07، 36) و12 عبارة ليست في اتجاه هدف القائمة (24، 12، 35، 05، 28، 22، 21، 09، 26، 14، 25، 01).

ويجب المختبر على كل عبارة من المقياس كما يلي:

- بدرجة كبيرة جدا (5) .
- بدرجة كبيرة (4).
- بدرجة متوسطة (3).
- بدرجة قليلة (2) .
- بدرجة قليلة جدا (1) .

تصحيح المقياس:

وقد عبر (محمد حسن علاوي) عن وجود الضغوط في (24) عبارة تدل على ذلك ، ويتم منح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها أي العبارات التي في اتجاه هدف القائمة، فيتم عكسها على النحو التالي الدرجة (05) تصبح (1) ، (4) تصبح (2)، (3) تبقى كما هي، (2) تصبح (4)، (1) تصبح (5). (علاوي، 1998، الصفحات 494-495)

7. الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من استجابات أفراد العينة، تم حساب الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس.

أولاً - الصدق:

-طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي عن طريق:

- 1- حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

2- حساب معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان.

أولاً: حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)

أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة			أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ			أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة		
العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	,574**	0,000	3	,859**	0,000	5	,553**	0,000
7	,755**	0,000	9	,849**	0,000	11	,719**	0,000
13	,816**	0,000	15	,838**	0,000	17	,779**	0,000
19	,810**	0,000	21	,787**	0,000	23	,765**	0,000
25	,616**	0,000	27	,729**	0,000	29	,860**	0,000
31	,754**	0,000	33	,722**	0,000	35	,777**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة			أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي			أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين		
العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	,840**	0,000	4	,835**	0,000	6	,723**	0,000
8	,764**	0,000	10	,763**	0,000	12	,525**	0,000
14	,834**	0,000	16	,884**	0,000	18	,794**	0,000
20	,826**	0,000	22	,764**	0,000	24	,835**	0,000
26	,605**	0,000	28	,783**	0,000	30	,776**	0,000
32	,617**	0,001	34	,691**	0,000	36	,787**	0,000

* الارتباط دال عند (0.05)

** الارتباط دال عند (0.01)

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط لفقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,88) في الفقرة رقم (16) من بعد (أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي) و (0,52) في الفقرة رقم (12) من بعد (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) ، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ثانياً - حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه: كما هو

موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس (الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية).

أبعاد لمقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	,958**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	,952**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	,948**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	,967**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	,927**	0,000
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	,956**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) حيث بلغت على التوالي بالنسبة للأبعاد الثلاثة (0,95/0,92/0,96/0,94/0,95/0,95). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ثانياً - الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (21): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وأبعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	0,815	6
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	0,844	6
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	0,886	6
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	0,878	6
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	0,839	6
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	0,835	6
الدرجة الكلية للاستبيان	0,973	36

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الضغوط المهنية كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي بالنسبة للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية (0,81/ 0,84/ 0,88/ 0,87/ 0,83/ 0,83) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0,973) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية .

8. مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تم تطبيق الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط لمديرية التربية لولايتي أولاد جلال وبسكرة.
- المجال المكاني: فضاءات اللعب الحرة (المركب الجوّاري، النوادي الرياضية... الخ).
- المجال الزمني:

* الجانب التمهيدي: سبتمبر 2020 الى ديسمبر 2020.

* الجانب النظري: جانفي 2021 الى ديسمبر 2021.

* الجانب التطبيقي: أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 1 مارس 2022 إلى غاية أفريل 2023.

9. الأساليب الإحصائية:

- قام الطالب باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 26 وتمثلت الأساليب الإحصائية فيما يلي:
- 1- معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب الصدق.
 - 2- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
 - 3- اختبار كولموغوروف سيمير نوف واختبار شايبرو ويلك للتأكد من طبيعة توزيع البيانات.
 - 4- معامل الارتباط سبيرمان لاختبار فرضية العلاقة.
 - 5- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - 6- التكرارات والنسب المئوية لحساب خصائص العينة.
 - 7- اختبار كروسكال واليز لاختبار فرضية الفروق.

10. صعوبات البحث:

- تعرض الطالب الباحث إلى العديد من الصعوبات أثناء إجراء هذا البحث نذكر منها:
- قلة وندرة في الدراسات السابقة والمثابفة خاصة فيما يتعلق في بالأنشطة الرياضية الترويحية.
 - شح في المراجع والكتب والمعلومات الخاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية.
 - الصعوبة والعراقيل في الحصول على المعلومات الخاصة بتعداد مجتمع البحث من طرف مديرية التربية لولاية بسكرة.
 - صعوبة في استرجاع والإجابة على بعض الاستمارات، لولا تدخل مفشتي المادة.
 - صعوبات في انجاز الجانب التطبيقي واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss)، واختيار الاساليب المناسبة.

خلاصة:

تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، لأن أساس الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وإجراءاته الميدانية، ومن هنا حاول الطالب الباحث في هذا الفصل التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، من أجل استعمالها بهدف الوصول إلى عرض وتحليل لبيانات الدراسة باستخدام الأدوات والوسائل المناسبة التي نستخلص منها نتائج الدراسة ليتم عرضها ومناقشتها.

الفصل السادس

عرض تحليل ومناقشة النتائج على

ضوء الفرضيات

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نقوم بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package for the Social Science (SPSS V.26)* لتحليل البيانات وفيما يلي عرض تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة.

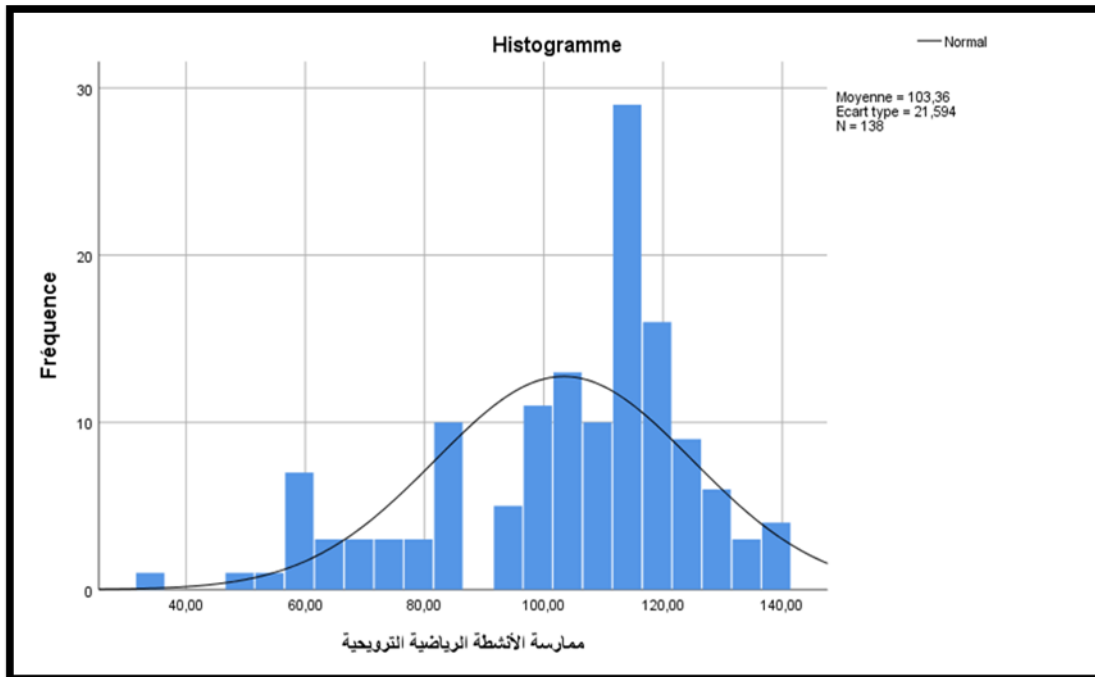
أولاً: التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (متغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية- متغير الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

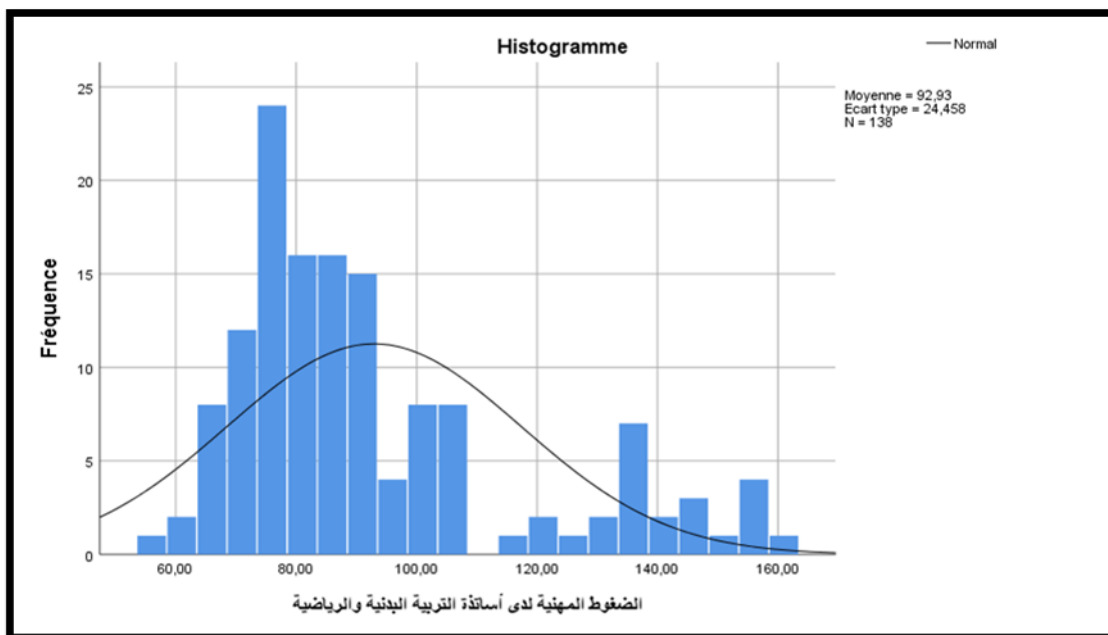
الجدول رقم (22): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة

المتغير	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			القرار	الحكم
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	0,147	138	0,000	0,923	138	0,000	دال	البيانات لا تتوزع توزيع طبيعي
الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	0,180	138	0,000	0,861	138	0,000	دال	البيانات لا تتوزع توزيع طبيعي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغوروف سميرونوف، واختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهما متغير (متغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية- متغير الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)، حيث نلاحظ ان بيانات المتغيرين جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن بيانات المتغيرين لا تتوزع توزيعاً طبيعياً، وبما أن بيانات المتغيرين لا تتوزع توزيع طبيعي فإنه لا يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية كما هو موضح في الشكلين التاليين:



الشكل رقم (21): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية



الشكل رقم (22): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ثانياً: عرض تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية

1. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي نصت على ما يلي "يمارس أساتذة التربية البدنية

والرياضية الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية". ولاختبار الفرضية تم اللجوء الى التكرارات

والنسب المئوية لترتيب أنواع الرياضات كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (23): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية

الرقم	نوع الرياضة	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيب
1	كرة القدم	105	76,1	1
2	كرة اليد	16	11,6	8
3	كرة السلة	12	8,7	10
4	كرة الطائرة	90	62.2	3
5	الجري	97	70,3	2
6	المشي	21	15.2	7
7	تنس الطاولة	5	3,6	11
8	السباحة	36	26,1	4
9	التمرينات الهوائية	13	9,4	9
10	التقوية العضلية	35	25,4	5
11	الكرة الحديدية	22	15,9	6
12	الشطرنج	6	4,3	12
نشاط آخر أذكره.....				
13	ركوب الدراجة /كارتيه/رياضة الكترونية/رياضات فردية تايكواندو وكيك بوكسينغ/الفنون القتالية.			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 138 فرداً، نلاحظ أن الذين أجابوا على السؤال رقم (06) والذي نص على: -أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية؟ حيث جاء في الرتبة الأولى البديل (كرة القدم) بـ 105 تكرار، وفي الرتبة الثانية جاء البديل (الجري) بمجموع تكرار بلغ 97 تكرار، وفي المرتبة الثالثة جاء البديل (الكرة الطائرة) بمجموع تكرار بلغ 90 تكرار، وجاء في الرتبة الرابعة البديل (السباحة) بمجموع تكرار بلغ 36، وفي الرتبة الخامسة جاء البديل (التقوية العضلية) بمجموع تكرار بلغ 35، وفي المرتبة السادسة جاء البديل (الكرة الحديدية) بمجموع تكرار بلغ 22، وفي المرتبة السابعة جاء البديل (المشي) بمجموع تكرار بلغ 21، وجاء في الرتبة الثامنة البديل (كرة اليد) بمجموع تكرار بلغ 16، وفي الرتبة التاسعة جاء البديل (التمرينات الهوائية) بمجموع تكرار بلغ 13، وفي المرتبة العاشرة جاء البديل (كرة السلة) بمجموع تكرار بلغ (12)، وفي المرتبة الحادي عشر جاء البديل (الشطرنج) بمجموع تكرار بلغ (6) . وفي المرتبة الثانية عشر جاء البديل (تنس الطاولة) بمجموع تكرار بلغ (5) .

وعليه نستنتج من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة أن أكثر أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية ممارسة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية هي الرياضات الجماعية وكرة القدم بالدرجة الأولى ثم يليها المشي، والكرة الطائرة، والسباحة... الخ.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- إن أغلب أفراد عينة الدراسة يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة البيئة التي يعيش فيها أفراد العينة وبساطة امكانيات ووسائل هذه الأنشطة دون أن ننسى الرياضة المفضلة والشعبية لدى جميع شعوب العالم ألا وهي كرة القدم، فالأنشطة الجماعية تمتاز بالطابع الحماسي والحيوية والنشاط والتنافس الشديد، وكذا خصائص اجتماعية، نفسية كالتعاون والتواصل باستثناء رياضة الجري التي جاءت في المرتبة الثانية بعد رياضة كرة القدم، والكرة الطائرة في المرتبة الثالثة ونستعرض الأنشطة حسب الترتيب التالي: في الرتبة الأولى البديل (كرة القدم) بـ 105 تكرار، وفي الرتبة الثانية جاء البديل (الجري) بمجموع تكرار بلغ 97 تكرار، وفي المرتبة الثالثة جاء البديل (الكرة الطائرة) بمجموع تكرار بلغ 90 ، وجاء في الرتبة الرابعة البديل (السباحة) بمجموع تكرار بلغ 36، وفي الرتبة الخامسة جاء البديل (التقوية العضلية) بمجموع تكرار بلغ 35، وفي المرتبة السادسة جاء البديل (الكرة الحديدية) بمجموع تكرار بلغ 22، وفي المرتبة السابعة جاء البديل (المشي) بمجموع تكرار بلغ 21، وجاء في الرتبة الثامنة البديل (كرة اليد) بمجموع تكرار بلغ 16، وفي الرتبة التاسعة جاء

البديل (التمرينات الهوائية) بمجموع تكرار بلغ 13، وفي المرتبة العاشرة جاء البديل (كرة السلة) بمجموع تكرار بلغ (12)، وفي المرتبة الحادي عشر جاء البديل، (الشطرنج) بمجموع تكرار بلغ (6)، وفي المرتبة الثانية عشر جاء البديل. (تنس الطاولة) بمجموع تكرار بلغ (5)، حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (زموري بلقاسم، 2014) والتي توصلت نتائجها: أن معظم أفراد العينة يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية، باستثناء الجري الذي يحتل الرتبة الثانية بعد كرة القدم، وفي المرتبة الثالثة كرة الطائرة، وفي المرتبة الرابعة المشي، والمرتبة الخامسة كرة السلة، وفي المرتبة السادسة كرة اليد. ودراسة (عطيات محمد خطاب، 1974) والتي اسفرت نتائجها: أن معظم أفراد عينة البحث من التلاميذ يمارسون الألعاب الجماعية مثل (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد). ودراسة كل من عصام الدين الدياسطي وجمال الدين الشافعي والتي توصلت إلى النتائج التالية: - أهم المناشط الرياضية المفضلة لدى الطلاب المصريين، كانت وفقا للترتيب التالي:- كرة القدم %96.57، الجري %89.71، الكرة الطائرة %79.42، كرة السلة %76.57، رفع الأثقال %72.00، أهم المناشط الرياضية المفضلة لطلبة الأفرقة كانت كالتالي: كرة القدم، %98.28، الجري. %96.57، الوثب العالي. %94.85، الكرة الطائرة. %88.00، الهوكي. %81.71. أهم المناشط الرياضية المفضلة لدى الطلاب الأسويين، كانت وفقا للترتيب التالي: كرة القدم، %94.28، الريشة الطائرة، %90.85، الكاراتيه، %86.85 السباحة، %82.28، الملاكمة، %80.57

واختلفت نتائج الدراسة الحالية نسبيا مع دراسة كل من محمد الحماحمي وعبد الرحمان ظفر (1985)، والتي اشارت نتائجها الى ما يلي: يقبل الطلاب (ن=305) على ممارسة أوجه النشاط الرياضي التالية: وذلك وفق الترتيب التالي: المشي في الترتيب الاول، كرة القدم، الجري، تنس الطاولة، الكرة الطائرة، السباحة، التنس الأرضي، كرة السلة، كرة اليد، الدرجات، الريشة الطائرة، كرة المضرب. كما اختلفت مع دراسة أمال صالح عبد الرحيم (2006) التي أظهرت نتائج الدراسة أن الانشطة الترفيهية المجردة تأتي في مقدمة الانشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة الجامعية.

ويعزو الطالب الباحث اختلاف نتائج دراسة أمال صالح عبد الرحيم (2006) مع نتائج الدراسة الحالية بحكم طبيعة نوع عينة الدراسة طالبات الجامعة ومن حيث الجنس (اناث)، لأن من المعروف أن الطالبات لا يمارسن النشاطات التي تتطلب مجهودات بدنية بسبب بنيتهم الضعيفة و ميلهم إلى النشاطات ذات الطابع الترفيهي المجرد (الترويح غير فعال) مثل العاب الفيديو، الأنترنت، مشاهدة التلفاز، الاستماع إلى الموسيقى،

وبحكم دراستهم في الجامعة فإنهم يستغلون فترة فراغهم في المراجعة والمطالعة، على عكس عينة الدراسة الحالية التي تميل إلى ممارسة الأنشطة الجماعية التي تتميز بالحيوية والنشاط ذات الجهد البدني مثل كرة القدم، وكذا طبيعة مهنتهم ومجالهم التدريسي في ميدان التربية البدنية والرياضية.

ويرى الباحث أن تفضيل أفراد عينة الدراسة لهذه الأنواع من الأنشطة الجماعية بحكم وسائلها البسيطة والمتوفرة وكذا لفهم واتقان قواعد اللعب لهذه الرياضات.

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة الإجابات من قبل عينة الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية التي تنص: يمارس أساتذة التربية البدنية والرياضية الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية قد تحققت.

2. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على ما يلي "مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع"، وللإجابة على هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على الاستبيان فكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (24) يوضح المتوسطات الحسابية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ن=138

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال	المستوى
الشخصي (الذاتي)	36,6087	7,74920	من 34-42	مستوى مرتفع
البعد النفسي	38,5652	8,62686	من 34-42	مستوى مرتفع
البعد العلائقي	28,1812	6,54043	من 27,2-33,6	مستوى مرتفع
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	103,3551	21,59407	من 95,2-117,6	مستوى مرتفع

وللتعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاستبيان على العينة المؤلفة من (138) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستبيان حيث تبين أن متوسط درجات افراد العينة في استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بلغ (103,3551) درجة وبانحراف معياري قدره (21,59407) درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال [من 95,2-117.6]، أي المجال المرتفع.

وأیضا بالنسبة للأبعاد الثلاثة (الذاتي/النفسي/العلائقي) حيث تبين أن متوسطات درجات افراد العينة في المحاور الثلاث البالغة على التوالي : 36,6087 / 28,1812/38,5652 وتبعا لمعيار الحكم المبين في الجدول أعلاه جاءت في المستوى المرتفع.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- بالنسبة لمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بعد تحليل النتائج جاء مرتفع، ويعزو الطالب الباحث سبب ارتفاع مستوى الممارسة لدى الأساتذة بحكم خصوصيات وطبيعة المهنة (المادة)، وكذا البرامج والمناهج المقررة التي تتسم بالنشاط والحيوية وممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية بصفة عامة، وباعتبار أن برامج حصة التربية البدنية والرياضية يعتمد أساسا على الجانب التطبيقي، أي الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي أين يتعين على الأساتذة ممارسة بعض الحركات والمهارات الرياضية لتعليم وتدريب التلاميذ وفي بعض الأحيان المشاركة في الحصص التطبيقية لإعطاء الحصة جو من الحماس والتشويق، وكذا الترفيه عن النفس، كما أن أغلبية أفراد عينة الدراسة أكدوا بأن وقت ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية طول العام بدون انقطاع لدى أفراد العينة، وفي خارج المؤسسات التعليمية وحسب ما التمسناه أثناء دراستنا الاستطلاعية، وكذا الإجابات الخاصة باستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية أسفرت النتائج أن معظم الأساتذة يشاركون في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة والرياضية بصفة عامة أثناء أوقات فراغهم، وذلك لإدراكهم لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والأثر الايجابي الذي ينعكس على صحتهم النفسية والبدنية والاجتماعية، وتعزز لديهم الثقة بالنفس وتحقيق الذات، حيث يعتبر استاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية ذلك الاستاذ القدوة البشوش والمرح والمحبوب لدى الجميع وصاحب الشخصية القوية

وهذا راجع إلى طبيعة المادة وممارسته للأنشطة الرياضية كلها عوامل تساعده في الرفع من معنوياته وبناء شخصية متزنة وسوية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من (عصام الدين الدياسي، وجمال الدين الشافعي 1985) التي أفرزت نتائجها على نسبة الطلبة الأسويين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هي (66.29%) أي مرتفعة واختلفت في نفس الوقت نتائجها مع نسبة الطلبة المصريين والتي بلغت (22.85%) أي منخفضة وكذلك مع نسبة الطلبة الأفارقة التي بلغت (37.15%) أي منخفضة.

كما اختلفت أيضا مع دراسة (زموري بلقاسم 2014) والتي توصلت نتائجها إلى قلة حجم الممارسة الرياضية المنتظمة لدى الطلبة داخل الإقامات الجامعية.

ويعزو الطالب الباحث هذا الاختلاف إلى عدة عوامل منها اختلاف نوع العينة بين أساتذة التربية البدنية الذين لديهم الرغبة والمويل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بحكم طبيعة مهنتهم، وبين الطلبة الجامعيين نظرا إلى قلة وقت الفراغ الذي يستغلونه في المراجعة والمطالعة.

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة النتائج نستطيع القول بأن الفرضية التي تنص: على أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع، قد تحققت.

3. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على ما يلي "مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط". وللاجابة على هذا الفرض تم وصف نتائج استجابات الأفراد على المقياس فكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (25): يوضح المتوسطات الحسابية لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية ن=138

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجال	المستوى
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	14,3406	4,78669	10,8 - 15,6	مستوى منخفض
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية	16,4638	4,98342	15,6 - 19,2	مستوى

بالمدرسة				متوسط
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	16,7536	5,58127	19,2-15,6	مستوى متوسط
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	15,4855	4,73415	15,6 - 10,8	مستوى منخفض
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	15,3188	4,75070	15,6 - 10,8	مستوى منخفض
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	14,5725	4,46378	15,6 - 10,8	مستوى منخفض
الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	92,9348	24,45828	من -93,6 122,4	مستوى متوسط

وللتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس على العينة المؤلفة من (138) وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المقياس حيث تبين أن متوسط درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بلغ (92,9348) درجة وبانحراف معياري قدره (24,45828) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [من 93,6-122,4]، أي المجال المتوسط.

أما بالنسبة للأبعاد فنلاحظ (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) حيث تبين أن متوسطات درجات أفراد العينة في المحاور الثلاث البالغة على التوالي: (14,5725/15,3188/15,4855/14,3406) وتبعا لمعيار الحكم المبين في الجدول أعلاه جاءت في المستوى المنخفض.

أما بالنسبة للأبعاد (أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ) حيث تبين أن متوسطات درجات افراد العينة في فيها بلغ على التوالي: 16,4638/ 16,7536 وتبعاً لمعيار الحكم المبين في الجدول أعلاه جاءت في المستوى المتوسط .

-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بالنسبة لمستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بعد تحليل النتائج والذي جاء متوسط، ويعزو الطالب الباحث ذلك في الأثر الذي تتركه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من الناحية النفسية في التخلص من الضغوط والتوترات، الناتجة عن بيئة العمل في المؤسسات، حيث تساعدهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الاسترخاء والتخلص من المكبوتات والطاقة الزائدة، وتتفق هذه الدراسة نسبياً مع دراسة (مها صبري حسين، 2008) التي أسفرت نتائجها بأن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي، وأن للنشاط الرياضي المنتظم دوراً إيجابياً في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات.

وكذا دراسة (محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز، 1998) الذين يرون أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي، والتخلص من الضغوط النفسية. وعلى هذا المنوال يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006) أنه اتضح حديثاً أن التمارين الرياضية تقلل من آثار الضغوط، ومن درجات القلق والاكتئاب والعدوان.

كما تتفق مع دراسة (بوعزيز محمد 2012) الذي أظهرت نتائجها أن أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية يتميزون بمستوى ضغوط منخفضة أما غير الممارسين فيتميزون بمستوى مرتفع.

وكذا دراسة (أحمد نصير وعلى جرمون 2020) والذي توصلت نتائجها أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض، واختلفت مع هذه الدراسة من حيث الأبعاد التالية توصلت نتائجها على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون للضغوط المهنية بمستويات مرتفعة بسبب مصادر تتعلق بالإمكانات المادية بالمدرسة، والراتب الشهري للمعلم، عكس الدراسة الحالية التي أظهرت مستوى متوسط .

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (حمزة الأحسن 2015) الذي أظهرت نتائجها أن مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي مرتفعة، ودراسة (شارف مليكة خوجة 2011) الذي توصلت نتائجها أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط من بين نظرائهم في الابتدائيات والثانويات.

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل ومناقشة الإجابات من قبل عينة الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية التي تنص: على أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط، قد تحققت .

4. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه: "يوجد فروق دالة احصائية في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة" وللتحقق منها تم اللجوء إلى اختبار كروسكال واليز فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (26) يوضح اختبار كروسكال واليز للكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الخبرة

الخبرة	حجم العينة	متوسط الرتب	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	من 5 - 10 سنوات	57	1,629	3	0,653	غير دال عند 0.05
	من 10 - 15 سنة	37				
	من 15 - 20 سنة	27				
	21 سنة فما فوق	17				
	الإجمالي	138				
أسباب أو عوامل مرتبطة	من 5 - 10 سنوات	57	7,659	3	0,054	غير دال عند
	من 10 - 15 سنة	37				

0.05				54,93	27	من 15 - 20 سنة	بالإمكانات المادية بالمدرسة
				63,65	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,259	3	4,027	76,56	57	من 5 - 10 سنوات	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ
				67,47	37	من 10 - 15 سنة	
				58,35	27	من 15 - 20 سنة	
				67,94	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,343	3	3,335	75,84	57	من 5 - 10 سنوات	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي
				67,16	37	من 10 - 15 سنة	
				59,31	27	من 15 - 20 سنة	
				69,50	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,121	3	5,813	78,96	57	من 5 - 10 سنوات	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة
				64,11	37	من 10 - 15 سنة	
				64,22	27	من 15 - 20 سنة	
				57,88	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	
غير دال عند	0,430	3	2,762	74,84	57	من 5 - 10 سنوات	أسباب أو عوامل مرتبطة
				63,77	37	من 10 - 15 سنة	

0.05				63,00	27	من 15 - 20 سنة	بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين
				74,38	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	
غير دال عند 0.05	0,171	3	5,015	78,01	57	من 5 - 10 سنوات	الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
				66,54	37	من 10 - 15 سنة	
				58,72	27	من 15 - 20 سنة	
				64,53	17	21 سنة فما فوق	
				////////	138	الإجمالي	

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (138) أفراداً قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثل المجموعة الأولى في الأفراد الذين لديهم خبرة " من 5 - 10 سنوات" وقد بلغ عددهم (57)، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين لديهم خبرة " من 10 - 15 سنة" وقد بلغ عددهم (37)، أما المجموعة الثالثة فتتمثل الأفراد الذين لديهم خبرة " من 15 - 20 سنة" وقد بلغ عددهم (27)، أما المجموعة الرابعة فتتمثل الأفراد الذين لديهم خبرة " 21 سنة فما فوق" وقد بلغ عددهم (27).

حيث نلاحظ أن متوسطات الرتب في أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) والدرجة الكلية للمقياس قد بلغت بالنسبة للمجموعة الأولى (من 5 - 10 سنوات) على التوالي: (73,63 / 79,49 / 76,56 / 75,84 / 78,96 / 74,84 / 78,01).

في حين بلغت متوسطات رتب المجموعة الثانية (من 10 - 15 سنة) في أبعاد لمقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ

وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) والدرجة الكلية للمقياس على التوالي: (66,54/63,77/64,11/67,16/67,47 /67,43 /68,70).

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (من 15 - 20 سنة) فقد بلغت متوسطات الرتب في أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) و الدرجة الكلية للمقياس على التوالي: (58,72/63,00/64,22/59,31/58,35 /54,93 /67,81).

في حين بلغت متوسطات رتب المجموعة الرابعة (21 سنة فما فوق) في أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) والدرجة الكلية للمقياس على التوالي: (64,53/74,38/57,88/69,50/67,94 /63,65 /60,06).

وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية (χ^2) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (3) بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية على التوالي بـ (1,629 / 2,762/5,813/3,335/4,027/7,659) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$).

النتيجة: لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الخبرة المهنية (من 5 - 10 سنوات/من 10 - 15 سنة/من 15 - 20 سنة/21 سنة فما فوق).

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد عرض وتحليل النتائج توصلنا الى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويعزو الطالب الباحث ذلك بحكم أن أفراد عينة الدراسة لهم نفس الخصائص من حيث ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية، ونفس التخصص (المادة) التي يدرسونها من حيث المنهاج والأنشطة المبرمجة وكذا ، وكذا بحكم النتائج

التي أظهرت أن أغلب أفراد العينة كانت خبرتهم المهنية ما بين (5-10، و10-15 سنة) بمعنى تقاربهم في سنوات الخبرة والعمل هذا ما أدى إلى انعدام الفروق بينهم.

اتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف مليكة خوجة 2011) والتي توصلت نتائجها، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدرسي التعليم والابتدائي، والمتوسط، والثانوي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتعارضت مع دراسة (سليم عمرو 2015) والتي أظهرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية بين أساتذة المواد العلمية في التعليم المتوسط في استبيان الضغوط تبعا لمتغير الأقدمية المهنية. وفي نفس السياق خلصت نتائج الدراسة التي قام بها كل من (أحمد نصير، وعلي جرمون 2020) على وجود فروق في مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعامل الخبرة المهنية.

كما أسفرت نتائج الدراسة التي قام بها كل من (نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر 2011) على وجود فروق معنوية في مقياس الضغوط المهنية لدى المعلم الفلسطيني تعزى لمتغير سنوات الخدمة. من خلال ما سبق من عرض وتحليل النتائج ومناقشتها نستطيع القول أن الفرضية التي نصت: على وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لم تتحقق.

ثالثا: عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

التي تنص على ما يلي: "توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان للكشف عن قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان والمقياس والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

الجدول رقم (27) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية

الترويحية ومقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والدرجة الكلية.

متغيري الدراسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
R	-,511**	-,550**	-,527**	-,537**	-,509**	-,476**	-,625**
SI	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

							G	
138	138	138	138	138	138	138	N	
-,586**	-,477**	-,495**	-,490**	-,526**	-,516**	-,516**	R	البعد النفسي
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	SIG	
138	138	138	138	138	138	138	N	
-,529**	-,474**	-,453**	-,461**	-,397**	-,511**	-,533**	R	البعد العلائقي
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	SIG	
138	138	138	138	138	138	138	N	
-,610**	-,482**	-,508**	-,513**	-,507**	-,550**	-,543**	R	ممارسة الأنشطة
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	SIG	الرياضية
138	138	138	138	138	138	138	N	الترويحية
** دال عند مستوى الدلالة 0,01								

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية ل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والدرجة الكلية لضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين ($-0,610^{**}$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).
- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (الشخصي (الذاتي)، البعد النفسي، البعد العلائقي) والدرجة الكلية ل الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث بلغت على التوالي ($-,529^{**}/-,586^{**}/-,625^{**}$) حيث جاءت جميعها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).
- وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين البعد الأول من أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (الشخصي (الذاتي)، وأبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: ($-,511^{**}/-,550^{**}/-,527^{**}/-,537^{**}/-,509^{**}/-,476^{**}$) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$).

4. وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين البعد الثاني من أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (البعد النفسي) وأبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: $(-0.516^{**}, -0.490^{**}, -0.495^{**}, -0.477^{**})$ حيث جاءت دالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$.

5. وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث من أبعاد استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (البعد العلائقي) وأبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: $(-0.511^{**}, -0.397^{**}, -0.461^{**}, -0.453^{**}, -0.474^{**})$ حيث جاءت دالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$.

6. وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وأبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة / أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ/أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة/أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين) حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: $(-0.513^{**}, -0.507^{**}, -0.550^{**}, -0.543^{**})$ حيث جاءت دالة احصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

بعد عرض وتحليل النتائج توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، أي أنه كلما زادت درجة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفض معه مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في خفض من الضغوط المهنية، والتوتر والقلق والشعور بالمتعة والسرور، والثقة بالنفس وتحقيق الذات، وتحسين المزاج لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما تساهم أيضا في الانسجام والتفاهم والتعاون وبناء روابط وعلاقات جيدة مع الآخرين.

اتفقت هذه الدراسة مع دراستين قام بهما (بوعزيز محمد 2012) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وكذا وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

والدراسة الثانية (2017) والتي أفرزت نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين (الضغوط النفسية، القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية، و أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

كما اتفقت مع دراسة (مها صبري حسن 2008) التي خلصت نتائجها إلى أن للنشاط الرياضي المنتظم دورا ايجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطلالبات.

واتفقت أيضا مع دراسة (نظمي أبو مصطفى و ياسر حسن الأشقر 2011) والتي تحصلت نتائجها على وجود علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني.

وفي نفس السياق دراسة (حمزة الأحسن 2015) التي اظهرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي البليدة وتيبازة.

وكذا دراسة (عثمان مريم 2010) التي توصلت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح، وكذا وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل. وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز سالبا.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سليم عمرون 2015) التي أفرزت نتائجها على أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط .

-من خلال ما سبق من عرض وتحليل النتائج ومناقشتها نستطيع القول أن الفرضية العامة التي نصت: على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت، أي أنه كلما ارتفع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية انخفض مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

رابعاً: نتائج الدراسة (الاستنتاج العام)

على ضوء أهداف الدراسة والبيانات التي تم جمعها من خلال الأدوات المستعملة (الاستبيان، المقياس) لتحقيق الغرض من الدراسة وفي إطار العينة التي طبقت عليها الدراسة، فإن الباحث قد توصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يمارس أساتذة التربية البدنية والرياضية النشاطات الرياضية الترويحية الجماعية، باستثناء الجري الذي احتل في المرتبة الثانية، ونستعرضها كما يلي: حيث جاء في الرتبة الاولى البديل (كرة القدم) بـ 105 تكرار، وفي الرتبة الثانية جاء البديل (الجري) بمجموع تكرار بلغ 97 تكرار، وفي المرتبة الثالثة جاء البديل (كرة الطائرة) بمجموع تكرار بلغ 90 تكرار.
- أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.
- أن مستوى الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط .
- أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية (من 5 - 10 سنوات/من 10 - 15 سنة/من 15 - 20 سنة/21 سنة فما فوق).
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، أي أنه كلما ارتفع مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية انخفض مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خامساً: توصيات الدراسة

- على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث واستكمالاً للجهد المبذول الذي قام به من خلال دراسته فإنه يقترح ما يلي:
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تتناول أهمية ودور ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية في التخفيف والتقليل من الضغوط المهنية لدى جميع الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي).
 - اقتراح وتصميم برامج رياضية ترويحية للحد من ضغوط مهنة التدريس لدى فئة الأساتذة.

- نشر الوعي الثقافي الرياضي الترويحي والتحسيس لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الحالة النفسية والصحية والبدنية لدى الأساتذة.
- تحفيز وتشجيع الأساتذة بصفة خاصة والعمال بصفة عامة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء أوقات الفراغ من خلال توفير نوادي رياضية وفضاءات اللعب لمختلف الأنشطة.
- تعميم وفتح تخصصات النشاط الرياضي الترويحي في مختلف معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية داخل الوطن مثل معهد بسكرة، سطيف، ورقلة... الخ
- تحسين ظروف العمل وتوفير جميع الامكانيات والوسائل التي تتطلبها مهنة التعليم.
- القيام ببنودات وطنية وجهوية تكوينية مستمرة لفائدة الأساتذة من أجل ايجاد الحلول وكيفية التصرف مع المشاكل والضغوط التي يواجهونها أثناء عملهم.
- ضرورة تحسين الرواتب والمنح والعلوات والحوافز المادية والمعنوية لفائدة الأساتذة، من أجل تشجيعهم على العمل أكثر، وكذا تحسين مستوى معيشتهم نظرا للغلاء المعيشي الذي نعيشه.
- ضرورة التقليل وضبط الأفواج التربوية لتسهيل عمل الأساتذة.
- توفير مرشد نفسي في جميع المؤسسات التربوية وذلك لتخفيف من حدة الضغوط لدى الأساتذة.

سادسا: اقتراحات الدراسة

اقتراح بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث:

- دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة عمال الشركات الاقتصادية مثل شركات بترولية، شركة الكوابل في بسكرة... الخ.
- أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى عمال الحماية المدنية.
- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في تطوير السياحة في الجزائر.
- أثر الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين جودة الحياة لدى كبار السن.
- أثر برنامج مقترح لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في ادماج فئة ذوي الهمم، المعاقين حركيا سمعيا، أمراض طيف التوحد.... الخ.

خاتمة

خاتمة:

يواجه معظم الأفراد في حياتهم اليومية ومهنتهم المختلفة مجموعة من العوامل والأحداث والمواقف الصعبة التي تسبب لهم الضغوطات، والقلق، والتوتر خاصة لدى فئة الأساتذة، والتي تعتبر من أكثر المهن الشاقة في المجتمع، نتيجة تفاعلهم مع عدة عوامل منها ظروف بيئية، التعامل مع التلاميذ، مع الزملاء ومع المدير، والادارة في العمل.

ومما لا شك فيه أن كل هذه المصادر المحيطة بالعمل تؤثر سلبا على حالتهم النفسية والمهنية وعلى أدائهم ومردودهم الوظيفي. ولمواجهة هذه الظاهرة أجمعت العديد من الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية منها على إيجاد حلول علاجية وقائية للحد من تبعات وتفاقم هذه الأخيرة، حيث اتفقت جل الأبحاث على أن لممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة أثر إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية والمكبوتات، والطاقات الزائدة، والأثار السلبية للتوتر وتحقيق السعادة والبهجة والسرور.

انطلاقا من أهمية الموضوع، وما يتضمنه من أبعاد نفسية وصحية وتربوية واجتماعية، إرتى الطالب الباحث إجراء هذه الدراسة المتمثلة في التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وكذا معرفة أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأساتذة، والكشف على مستويات كل من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية، مع تحديد الفروق في متوسطات رتب درجات الضغوطات المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية التي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

ولتحقيق أهداف البحث قام الطالب الباحث بتقسيم دراسته إلى الإطار العام للدراسة، الباب الأول الجانب النظري للدراسة، والذي تضمن أربعة فصول؛ الفصل الأول الذي تطرق فيه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، أما الفصل الثاني فتطرق فيه الباحث إلى الضغوط المهنية، كما تناول في الفصل الثالث أستاذ التربية البدنية والرياضية، والفصل الرابع تناول فيها "التربية البدنية والرياضية".

أما الباب الثاني فخصصه الطالب الباحث إلى الجانب التطبيقي والدراسة الميدانية فقسمه إلى فصلين؛ الفصل الأول تناول فيه الباحث منهجية البحث والإجراءات الميدانية، أما الفصل الثاني فخصصه الباحث إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وصولا

إلى الاستنتاجات، ثم التوصيات والاقتراحات التي يجب الأخذ بها بعين الاعتبار، ويمكن الاستفادة منها على مستوى الدراسات العلمية مستقبلا .

من خلال نتائج الدراسة التي قام بها الباحث تبين أن معظم الفرضيات المطروحة قد تحققت ما عدا الفرضية الرابعة التي لم تتحقق، وهكذا نستطيع القول أن الفرضية العامة التي نصت: على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

الكتب:

1. ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . القاهرة: الفكر العربي للطباعة والنشر.
2. ابراهيم قنديل. (1986). الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي. مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.
3. إبراهيم ناصر. (1982). أسس التربية، ط2. مصر: دار عمار.
4. أحمد صقر عاشور. (1983). إدارة القوى العاملة، الأسس السلوكية وأدوات البحث التطبيقي. بيروت - لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
5. أحمد ماهر. (دون تاريخ). السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات. الإسكندرية - مصر: دار الجامعة.
6. أحمد محمد الفاضل. (2008). التنظيم والإدارة الرياضية. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية التدريب قسم البرامج التدريبية.
7. الأبراشي محمد عطية. (1993). روح التربية والتعليم. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
8. الخولي أمين. (1992). التربية الحركية للطفل، ط11. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
9. الخولي أنور أمين. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية - المهنة والإعداد المهني - النظام الأكاديمي، ط1. مصر: دار الفكر العربي.
10. الخيكاني عامر سعيد. (2008). سيكولوجية كرة القدم، ط1. العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم.
11. الرشدي هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
12. السباعي محمود. (1989). معلم الغد ودوره. القاهرة - مصر: دار المعارف.
13. الشاطبي فيصل ياسين، و بسيوني محمود عوض. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
14. المفتي محمد أمين. (1996). معالم تربوية (سلوك التدريس). مؤسسة الخليج العربي.

15. المندلوي قاسم. (1989). أصول التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة. العراق: جامعة بغداد.
16. المندلوي قاسم. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية. العراق: جامعة الموصل.
17. أندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس. (1991). السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة: جعفر أبو القاسم أحمد. الرياض - المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة.
18. بدوي عصام الدين عبدالله، و بدوي عبد العال. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ط1. الإسكندرية - مصر: دار الوفاء.
19. بسطويس أحمد، و أحمد السمراني عباس. (1984). طرق تدريس التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
20. بشرى إسماعيل. (2008). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة - مصر: المكتبة الأنجلو المصرية.
21. بطرس حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل، ط1. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
22. تركي رابع. (1982). النظريات التربوية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
23. جبرائيل بشار. (د ت). تكوين المعلم العربي. بيروت - لبنان: دار المعرفة.
24. جمال الدين محمد مرسي، و إدريس ثابت عبد الرحمان. (2002). السلوك التنظيمي. الدار الجامعية.
25. حزام محمد رضا القزويني. (1978). التربية الترويحية. بغداد - العراق: الدار العربية للطباعة.
26. حسن أحمد الشافعي. (1997). المسؤولية في المنافسات الرياضية. مصر : منشأة المعارف الإسكندرية .
27. حسن الساعاتي. (1980). التطبيع والعمران، ط3. بيروت - لبنان: دار النهضة العربية.
28. حسن شحاته، و زينب النجار. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. لبنان: دار المصرية اللبنانية .
29. حسين سليمان. (1996). الإعداد المهني لمدرس المرحلة الابتدائية. صحيفة التربية، العدد4، القاهرة.

30. حسين عبد الحميد أحمد رشوان. (2008). العلم والتعليم والمعلم من منظور علم الاجتماع. القاهرة - مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
31. حسين، الجريم. (1997). السلوك التنظيمي لسلوك الأفراد في المنظمات. الأردن: دار الورق.
32. حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
33. خطاب عطيات محمد. (1982). أوقات الفراغ والترويح، ط3. القاهرة - مصر: دار المعارف.
34. خطايبه أحمد زكي. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
35. خولي امين، و درويش كمال. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ، التاريخ والأنشطة، ط1. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
36. خولي أمين، و درويش كمال. (2001). الترويح وأوقات الفراغ، التاريخ والأنشطة، ط2. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
37. درويش زين العابدين. (1993). علم النفس الفرد - أسسه وتطبيقاته - . القاهرة - مصر .
38. درويش كمال، أمين الخولي. (2001). أصول الترويح وأوقات الفراغ، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي .
39. رائد الرقاد وهشام الضمور. (2004). الثقافة الرياضية، ط3. عمان - الأردن: مكتبة تسنيم.
40. رمضان ياسين. (2007). علم النفس الرياضي، ط1. عمان - الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
41. رونيا منظور. (1998). لسان العرب " التربية العامة". بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
42. سيد عبد العالي. (1986). نظريات علم النفس والمداخل الأساسية، دراسة السلوك الإنساني، ط6. القاهرة - مصر: مكتبة سعيد رأفت - جامعة عين شمس.
43. شاهر أحمد. (2008). دورس في التشريع المدرسي الجزائري. القبة - الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة.
44. شروح صلاح الدين. (2003). منهجية البحث العلمي للجامعيين، . عنابة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

45. شلتوت حسن، و معوض حسن. (1996). *التنظيم والإدارة في التربية البدنية*. القاهرة - مصر: دار المعارف.
46. شيخاني سمير. (2003). *الضغط النفسي*. بيروت - لبنان: دار الفكر العربي.
47. شيخاني سمير. (2012). *الضغط النفسي - طبيعته - أسبابه - المساعدة الذاتية - المداواة، ط1*. لبنان: دار الفكر العربي.
48. صالح بن حمد العساف. (1995). *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*. الرياض - السعودية: شركة العبيكان.
49. صلاح الدين شروح. (د ت). *علم الاجتماع التربوي*. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
50. صلاح الدين محمد عبد الباقي. (2004). *السلوك الفعال في المنظمات*. الإسكندرية - مصر: الدار الجامعية.
51. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1*. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
52. عادل صادق. (1990). *في بيتنا مريض نفسي*. بيروت - لبنان: الدار العربية للموسوعات.
53. عايد بن محمد عبدالقادر. (2001). *الإدارة المدرسية الحديثة، ط1*. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
54. عباس عبد الفتاح رملي ومحمد إبراهيم شحاته. (1991). *اللياقة والصحة*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
55. عبد الجواد محمد أحمد. (2002). *إدارة ضغوط العمل والحياة*. طنطا - مصر: دار النشر للثقافة والعلوم.
56. عبد الحق عصام. (د ت). *التدريس الرياضي نظريات وتطبيقات*. مصر: دار الكتاب الجامعية.
57. عبد الحميد شرف. (2000). *تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
58. عبد الستار إبراهيم. (2003). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، ط3*. الكويت.
59. عبد السلام محمد تهاني. (2001). *الترويح والتربية الترويحية، ط1*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.

60. عبد العزيز عبد الحميد، و عبد العزيز صالح. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف.
61. عبد العزيز، ا. (2005). القاموس الطبي العربي، ط. 01 عمان -الأردن :دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع.
62. عبد العظيم حسين طه، و عبد العظيم حسين سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط. 1. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
63. عبد اللطيف واخرون الفرابي. (1994). معجم علوم التربية (مصطلحات بيداغوجية والديداكتيك)، ط. 1. دار الخطابي للطباعة والنشر.
64. عرار خالد حسني. (2003). التربية البدنية و الرياضية و علائقها النفسية ، ط. 1. طولكرم - فلسطين: مطبعة ابن خلدون.
65. عسكر علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط. 1. القاهرة - مصر: دار الكتاب الحديث.
66. علي عسكر. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط. 3. الكويت: دار الكتاب الحديث.
67. عمار الطيب كشرود. (1995). علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونظريات، ط. 1. بنغازي - ليبيا: دار الكتاب الوطنية.
68. غربي صبرينة. (2014). مصادر وآثار الضغوط المهنية والنفسية، ط. 1. الجزائر: دار الكتاب العربي.
69. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
70. فاروق عبدو فليح، والسيد محمد عبدالمجيد. (2014). السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، ط. 4. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
71. فايزة مهنا. (1987). التربية الرياضية الحديثة، ط. 2. سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر.
72. فتحي دردار. (2005). الإدمان (المخدرات - الخمر - التدخين)، ط. 5. الناشر فتحي دردار.
73. فرج عبد القادر طه. (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط. 2. مصر: دار غريب للطباعة والنشر.
74. فكري حسن زيان. (2002). المعلم وأساليب التدريس. دون بلد نشر: دون دار نشر.

75. فوركت وباركي. (2005). مهنة التعلم المؤثرات على حياة المعلمين المهنية، ترجمة ميسون يونس، عبد الله طالب سليمان، ط1. فلسطين: دار الكتاب الجامعي.
76. قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
77. قورة حسين سليمان. (1996). المعلم وفنية التدريس. صحيفة التربية، العدد الثالث، القاهرة - مصر.
78. كمال درويش، أمين خولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. عمان - الأردن: دار الفكر العربي.
79. لطفي بركات أحمد. (1984). الرعاية التربوية للمعاقمين عقليا، ط1. الرياض - المملكة العربية السعودية: دار المريخ للنشر.
80. محجوب وجية. (2002). البحث العلمي و مناهجه. بغداد: دار الكتاب والنشر.
81. محمد أحمد الفاضل. (2007). الترويح الرياضي، كلية التدريب. الرياض - المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
82. محمد أحمد النابلسي. (1991). الصدمة النفسية. بيروت - لبنان: دار النهضة العربية.
83. محمد إسحاق. (1982). التفاعل اللفظي، ط4. عمان - الأردن: الوزارة التعليمية.
84. محمد الحماحي، أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
85. محمد الحماحي، كمال درويش. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط1. القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
86. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
87. محمد حسن علاوي. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
88. محمد حمدان زيدان. (1986). أدوات ملاحظات التدريس استعمالاتها، مناهجها. الجزائر: دار الوفاء.
89. محمد خطاب عطيات. (1990). أوقات الفراغ والترويح، ط2. القاهرة: دار المعارف.
90. محمد زكي صالح. (1989). تقويم المعلم. القاهرة - مصر: النهضة المصرية.

91. محمد عادل خطاب. (د ت). النشاط الترويجي وبرامجه. القاهرة - مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.
92. محمد علي محمد. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. الإسكندرية - مصر: دار المعرفة الجامعية.
93. محمد محمد الحماحي. (2007). الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
94. محمد محمد الحماحي، وعائدة عبد العزيز. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق، ط2. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
95. محمد محمد الحماحي، و عائدة عبد العزيز. (2004). الترويج بين النظرية والتطبيق، ط3. القاهرة: مركز الكتاب والنشر .
96. محمد مصطفى زيدان. (د ت). بحوث سيكولوجية. مصر: مكتبة الجهاد.
97. محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع، ط1. القاهرة - مصر: مكتبة القاهرة الحديثة.
98. مروان ابراهيم، و غولي اسماعيل. (2001). التربية الترويجية وأوقات الفراغ. عمان - الأردن: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
99. مصطفى السايح محمد، و زغلول محمد سعد. (2001). تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، ط1. المعمورة - البحرين: مكتبة الإشعاع الفنية.
100. مصطفى حسين ب. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات وتطبيقات . القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
101. مصطفى السايح محمد، و زغلول محمد سعد. (2004). تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
102. معروف اعتدال. (2001). مهارات مواجهة الضغوط. الرياض - السعودية: مكتبة الشقري.
103. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياسي النفسي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات . بن عكنون، الجزائر : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
104. مكارم حلمي. (2002). مدخل التربية الرياضية، ط1. مركز الكتاب للنشر.
105. ميادة قرمان. (2008). الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين، ط1 . القاهرة - مصر: مكتبة الأنجلو المصرية .

106. ميسي أنجيلا. (1982). التربية الحديثة، ترجمة: علي شاهين. بيروت - لبنان: منشورات عديدة.

107. ناصر ثابت. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية، ط1. الكويت: مكتبة الفلاح .

108. ننتايل كانتور. (1972). المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور، ط1. مصر: دار المعارف.

109. نهار واخرون حازم. (2010). الرياضة والصحة في حياتنا . عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

110. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت. (2009). الترويح: تعريفه، أهميته، حكمه، ط1. دمشق - سوريا: دار الحافظ.

111. هلال محمد عبد الغني حسن. (2000). مهارات إدارة الأداء. القاهرة - مصر: مركز تطوير الأداء.

112. هناء أحمد شويخ. (2007). أساليب تخفيض الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية، ط1. الأردن: أنتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

113. ياسين ر. (2008). علم النفس الرياضي ، ط2. عمان -الأردن :دار أسامة للنشر والتوزيع

المقالات العلمية:

114. السمدوني السيد ابراهيم. (1994). الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته: دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و المهنية. مجلة التربية المعاصرة، العدد31، مصر.

115. الطيطري عبد الرحمان. (1994). الضغوط النفسية لدى بعض الموظفين. مجلة تعليم الجماهير، العدد41، الرياض - السعودية.

116. المير عبد الرحيم، و عبد القادر عبدالله. (1996). اختبار العلاقة بين صراع الدور وغموض الدور والرضا الوظيفي والصفات الديموغرافية للمهنيين العاملين في مجال الحاسوب في المملكة العربية السعودية، دراسة ميدانية. المجلة العربية للعلوم الإدارية، العدد04، السعودية.

117. الهاشمي لوكيا. (2002). الضغط النفسي. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد60، قسنطينة - الجزائر.

118. صبري حسن مها. (2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياض، مجلد12، العدد5 . مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
119. عزوز محمد، و حوشي علي. (2019). مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في محاربة آفة المخدرات لدى الوسط الشباني. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 10، العدد02.
120. عسكر علي أحمد عبد الله. (1988). دى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية. مجلة دراسة الخليج والجزيرة العربية، المجلد 16، العدد 04، جامعة الكويت.
121. غبريال طلعت منصور. (1982). الشخصية السوية. مجلة عالم الفكر، المجلد13، العدد02، وزارة الإعلام، الكويت.
122. فوزي عبد الخالق فائق. (1996). ضغوط العمل الوظيفي. مجلة آفاق اقتصادية، المجلد17، العدد67.
123. لعجال يحي. (2018). الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي العاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، المجلد09، العدد04.
124. مرشد دبور. (1980). التفاعل الصفي بين المعلم والطالب. مجلة التربية للثقافة والعلوم، العدد3.

الرسائل العلمية:

125. أحمد الزعبي. (1998). ضغوط العمل لدى المديرين في جهاز الخدمة المدفعة في عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن: الجامعة الأردنية.
126. أحمد شناتي. (2000). عملية الاتصال التربوي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية "دراسة ميدانية بثانويات الجزائر العاصمة" مذكرة ماجستير. جامعة الجزائر: قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم - كلية العلوم الاجتماعية.
127. أحمد يحيوي. (2009). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 - 18 سنة) دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوججر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية. مستغانم - الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس.

128. آسيا عقون. (2012). الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة . رسالة ماجستير. سطيف - الجزائر: جامعة فرحات عباس.
129. السمادوني شوقية توفيق. (2003). الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الزقازيق - مصر: كلية التربية.
130. الشيخ صافي. (2013). أثر البرنامج الترويحي الرياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا "بحث تجريبي أجري على المعاقين سمعيا لمدرسة الصم البكم بحجاج - ولاية مستغانم"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، تخصص: الرياضة والصحة. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس.
131. العبودي فاتح. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، أطروحة دكتوراه. قسنطينة - الجزائر: جامعة منتوري.
132. بن حامد محمد. (2008). مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية "دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليدة"، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي. جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله.
133. بن قناب الحاج. (2006). تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط كما يراها المدرسين - الموجه والتلاميذ، رسالة دكتوراه. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر 3.
134. بوعزيز محمد. (2017). مدى اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط، أطروحة دكتوراه. مستغانم، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس، معهد التربية البدنية والرياضية.
135. حرشايي يوسف. (د ت). الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة. الجزائر: جامعة مستغانم - وهران.
136. زموري بلقاسم. (2014). واقع ممارسة الرياضة الترويحية لدى الطلبة الجامعيين خلال أوقات الفراغ أطروحة دكتوراه. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زيرالدة. جامعة الجزائر 3.

137. شفيق شاطر. (2010). أثر ضغوط العمل على الرضا الوظيفي للموارد البشرية بالمؤسسة الصناعية : دراسة ميدانية بمؤسسة إنتاج الكهرباء سونلغاز بجيجل. رسالة ماجستير. بومرداس - الجزائر: جامعة محمد بوقرة.
138. عبد القادر عثمانى. (2013). اقتراح برنامج تدريبي أثناء الخدمة لتنمية كفايات التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية "دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الابتدائية بولاية المسيلة"، أطروحة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر 3.
139. عمراني عبد الوهاب. (1996). التربية البدنية والرياضية، ومشاكلها في المدرس الجزائرية، مذكرة ماجستير. الجزائر: جامعة الجزائر.
140. عيطوط دليلة. (1997). الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: معهد علم النفس وعلوم التربية.
141. غيدي عبد القادر. (2012). الضغط المهني و أثره على مستوى الأداء لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط و الثانوي بالجزائر (دراسة ميدانية بمتوسطات و ثانويات: ولاية المدية، المسيلة النعامة والجزائر العاصمة)، مذكرة لماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 03: معهد التربية البدنية سيدي عبد الله - المعالمة.
142. قواري حنان. (2014). لضغط المهني و علاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية: دراسة ميدانية على أطباء الصحة العمومية بالدوسن. رسالة ماجستير. بسكرة - الجزائر: جامعة محمد خيضر بسكرة.
143. كمال لواح. (2008). مذكرة تخرج ماجستير بعنوان : أثر التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي لتلاميذ الرابعة متوسط.
144. لحمر عبدالحق. (د ت). مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، مذكرة ماجستير. الجزائر: جامعة مستغانم - وهران.
145. لعروسي جيلالي. (2008). دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية، رسالة لنيل شهادة الماجستير. جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة - سيدي عبد الله.
146. ماحي قصار. (2015). بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء "دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بالجلفة"،

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص: العلوم الاجتماعية والرياضية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة الجزائر 3 دالي إبراهيم.

147. محمد العربي. (2015). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في نشر الوعي الوقائي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانية (بحث مسحي أجري على بعض ثانويات ولاية تيارت)، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، اختصاص: النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي. جامعة الجزائر 03: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.

148. محمد مكناسي. (2007). التوافق المهني و علاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية : دراسة ميدانية على أعوان السجون بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة . رسالة ماجستير. قسنطينة - الجزائر : جامعة منتوري.

149. مرزاق جمال. (2012). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويج الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر "دراسة ميدانية في ثانويات الجزائر العاصمة"، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله.

150. نجيب عباس الدرويشي. (2003). الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية، رسالة ماجستير . المملكة العربية السعودية: كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

151. يحيوي محمد. (2001). تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية "دراسة نفسية، اجتماعية" بثانويات الجزائر العاصمة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة الجزائر : كلية العلوم الاجتماعية - قسم التربية البدنية والرياضية - دالي إبراهيم -

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

152. al, F. B. (1975). Encyclopédie de la sociologie. Paris: Librairie Larousse.
153. BEEHR, T. (1995). Psychological Stress in the Work Place. London: Rout Ledge.
154. Bohain, Y. (1985). Initiation à la course du 100 m au 100 km. Edition vigot.

155. Casablanca, R.-M. (1968). sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé. Paris.
156. Dumaza, J., & Deir. (1982). Vers une civilization de loisir? Paris: Edition du seuil.
157. Fraser, T. (1981). *Stress et satisfaction au travail B.T.T.* Genève - Suisse.
158. Griffiths. (1981). *Psychology and medicine, the British psychological society.* England.
159. Limbos, E. (1981). *L'animation des groupes de cultures et de loisirs.* Paris: les Editions F.S.C,2 Edition.
160. MCGRATEH, J. (1967). *Stress and Behavior in Organization, In M, Dunnette (EDS): Hand Book of industrial And Organizational Psychology.* Chicago - USA.
161. Moyenca, S. (1982). *Sociologie et action sociale.* Bruxelles: E. Labor.
162. sillamy, N. (1978). *Dictionnaire de psychologie.* paris: larousse.
163. THOMAS, R. (2000). *éducation physique et sportive.* France: 2eme édition imprimerie des presses.
164. Touraine, A. (1969). *La société Port industrielle.* Paris: Edition Donoeèl.

الملاحق

الملحق رقم (01): الأداة قبل التحكيم

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

الأستاذ الفاضل:.....

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ (ة) / تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في تحكيم عبارات استبانة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

الباحث والمشرّف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال النشاط البدني الرياضي الترويحي .

عنوان البحث : "ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية "دراسة ميدانية لأساتذة التعليم المتوسط لولايّتي أولاد جلال -بسكرة "

الدرجة العلمية : دكتوراه .

الهدف من استطلاع الرأي : تحكيم استبانة لنتمكن من استخدامها على عينة أساتذة التربية البدنية والرياضية .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

☞ مدى مناسبة البنود المقترحة للاستبانة.

☞ إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبانة.

☞ حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.

/ معلومات عامة متعلقة بالأستاذ:

نرجو منكم التكرم باستيفاء البيانات الأولية وذلك بوضع علامة (X) في المربع المناسب:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

السن: ☐ من 25- إلى 30 سنة

☐ من 30- إلى 35 سنة

☐ من 35- إلى 40 سنة

☐ من 40 سنة فما فوق

الخبرة المهنية: من 5- 10 سنوات ☐ من 10- 15 سنة ☐ من 15- 20 سنة ☐ 21 سنة ☐ فما فوق ☐

الحالة العائلية: أعزب(ة) ☐ متزوج(ة) ☐ مطلق(ة) ☐

مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)

☐ أمارس دائما ☐ أمارس أحيانا ☐ لا أمارس ☐

أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية:

- ماهي أهم الأنشطة الرياضية التي تمارسها (تمارسينها).
- (الرجاء وضع علامة (X) أمام نوع الرياضة التي تفضل ممارستها).

الرقم	نوع الرياضة	(X)
1	كرة القدم	
2	كرة اليد	
3	كرة السلة	
4	كرة الطائرة	
5	الجري	
6	المشي	
7	تنس الطاولة	
8	السباحة	
9	التمرينات الهوائية	
10	التقوية العضلية	
11	الكرة الحديدية	

12	الشطرنج
13	نشاط آخر أذكره.....

- محور حجم الممارسة

ما عدد مرات ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية؟

الرجاء وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

الرقم	عدد مرات الممارسة	(x)	الملاحظة
1	03 مرات فأكثر		
2	مرتين في الأسبوع		
3	مرة في الأسبوع		
4	أحيانا		

- ما هو وقت ممارستك الأنشطة الرياضية الترويحية؟

- الرجاء وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

الرقم	وقت الممارسة	(x)	الملاحظة
1	طول العام بدون انقطاع		
2	في العطل الأسبوعية		
3	في أيام العمل فقط		

استبانة الأنشطة الرياضية الترويحية

ت	العبارات				
1	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة مستمرة				
2	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في الاسترخاء والانتعاش				
3	ممارستي الأنشطة الرياضية الترويحية تمكنني من المحافظة على كفاءتي البدنية				
4	أمنح الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على غيره من الأنشطة الأخرى				
5	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني ايجابيا في استغلال أوقات الفراغ				

6	اقتناعي بفوائد الترويح الرياضي يدفعني للممارسة				
7	تحقق لي ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي				
8	معرفتي لطريقة الأداء المهاري للأنشطة الرياضية الترويحية تجعلني أمارسها				
9	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر ايجابيا على صحتي				
10	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تحفزني على زيادة وبذل مجهود أكبر في العمل				
11	ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارسة الترويح الرياضي تدفعني للممارسة				
12	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الإرهاق العصبي				
13	أشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الفشل وعدم الرضا المهني				
14	أشعر بالارتياح عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية				
15	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تمنحني السعادة والبهجة والسرور				
16	ممارستي الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في تحقيق الذات وإشباع رغباتها				
17	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية لتفريغ المكبوتات والطاقة الزائدة				
18	أشعر بالرغبة والحماس للقيام بمهامي الوظيفية بعد مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية				
19	أتخلص من الضغط والمشاكل العائلية عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية				
20	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تجنبني الفراغ والملل				
19	أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية				

					الترويحية	
					21	ثقتي بنفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويح الرياضي
					22	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تمكنني في التخلص من الإحباط الذي يسببه لي المستوى المعيشي
					23	أشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من ضغط المدير و الإدارة
					24	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في التخفيف من القلق الذي يسببه لي الزيارات المفاجئة للمفتش التربوي
					25	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الخلافات التي قد توجد بيني وبين باقي الأساتذة .
					26	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تمكنني في التخلص من التوتر والانفعالات التي يسببها لي العمل مع التلاميذ
					27	أكون غالبا صداقات من خلال ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية
					28	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في تنمية روح التأزر والتلاحم مع الزملاء في العمل.
					29	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تنمي لدي روح التكيف والتعاطف مع الزملاء في العمل.
					30	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تنمي لدي سمة الانسجام والتوافق مع الزملاء والإداريين أثناء العمل
					29	عدم توفر الملاعب والإمكانات الرياضية لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية
					30	اقتناعي بفوائد الترويح الرياضي يدفعني للممارسة
					32	معرفتي طريقة الأداء المهاري لأنشطة الترويح الرياضي تجعلني أمارسها
					33	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تحفزني على زيادة

					وبذل مجود أكبر في العمل	
					34 الجانب الصحي(الأمراض المزمنة) تعيقني من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	

الملحق رقم (02): الأداة بعد التحكيم

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

الأستاذ الفاضل:.....

استبانة الأنشطة الرياضية الترويحية

أرجوا من سيادتكم المحترمة التفضل والتكرم بالإجابة على هذا الاستبيان بغرض
دراسة علمية لأطروحة الدكتوراه.

تقبلوا مني جزيل الشكر والاحترام .

معلومات عامة متعلقة بالأستاذ:

نرجو منكم التكرم باستيفاء البيانات الأولية وذلك بوضع علامة (x) في المربع المناسب:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

السن: ☐ من سنة 25- إلى 30 سنة

☐ من 30- إلى 35 سنة

☐ من 35- إلى 40 سنة

☐ من 40 سنة فما فوق

الخبرة المهنية: ☐ من 5- 10 سنوات ☐ من 10- 15 سنة ☐ من 15- 20 سنة ☐
☐ 21 سنة فما فوق

الحالة العائلية: أعزب(ة) ☐ متزوج(ة) ☐ مطلق(ة) ☐

مدى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بشكل عام)

☐ أمارس دائما ☐ أمارس أحيانا

أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية:

- ماهي أهم الأنشطة الرياضية التي تمارسها (تمارسينها).
- (الرجاء وضع علامة (x) أمام نوع الرياضة التي تفضل ممارستها).

الرقم	نوع الرياضة	(x)
1	كرة القدم	
2	كرة اليد	
3	كرة السلة	
4	كرة الطائرة	
5	الجري	
6	المشي	
7	تنس الطاولة	
8	السباحة	
9	التمرينات الهوائية	
10	التقوية العضلية	
11	الكرة الحديدية	
12	الشطرنج	
13	نشاط آخر أذكره.....	

- محور حجم ووقت الممارسة

ما عدد مرات ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية؟

الرجاء وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

الرقم	عدد مرات الممارسة	(x)	الملاحظة
1	03 مرات فأكثر		
2	مرتين في الأسبوع		
3	مرة في الأسبوع		
4	أحيانا		

- ما هو وقت ممارستك الأنشطة الرياضية الترويحية؟

- الرجاء وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

الرقم	وقت الممارسة	(x)	الملاحظة
1	طول العام بدون انقطاع		
2	في العطل الأسبوعية		
3	في أيام العمل فقط		

المحور الثاني: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	البعد الشخصي (الذاتي)					
1	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة مستمرة					
2	ممارستي الأنشطة الرياضية الترويحية تمكنني من المحافظة على كفاءتي البدنية					
3	أمنح الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على غيره من الأنشطة الأخرى					
4	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني ايجابيا في استغلال أوقات الفراغ					
5	اقتناعي بفوائد الترويح الرياضي يدفعني للممارسة					
6	تحقق لي ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي					
7	معرفتي لطريقة الأداء المهاري للأنشطة الرياضية الترويحية تجعلني أمارسها					
8	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر ايجابيا على صحتي					
9	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تحفزني على زيادة وبذل مجهود أكبر في العمل					
10	ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارسة الترويح الرياضي تدفعني للممارسة					
	البعد النفسي					
11	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في الاسترخاء والانتعاش					
12	أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الإرهاق العصبي					

					مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تمنحني السعادة والبهجة والسرور	13
					ممارستي الأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في تحقيق الذات وإشباع رغباتها	14
					أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية لتفريغ المكبوتات والطاقة الزائدة	15
					أشعر بالرغبة والحماس للقيام بمهامي الوظيفية بعد مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية	16
					أتخلص من الضغط والمشاكل العائلية عند ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية	17
					ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تجنبني الفراغ والملل	18
					أشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	19
					أثقتي بنفسك عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويح الرياضي	20
					البعد العلائقي	
					أشارك في الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من ضغط المدير و الإدارة	21
					ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في التخفيف من القلق الذي يسببه لي الزيارات المفاجئة للمفتش التربوي	22
					أمارس الأنشطة الرياضية الترويحية للتخلص من الخلافات التي قد توجد بيني وبين باقي الأساتذة .	23
					مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تمكنني في التخلص من التوتر والانفعالات التي يسببها لي العمل مع التلاميذ	24
					أكون غالبا صداقات من خلال ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية	25

					26	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تساعدني في تنمية روح التآزر والتلاحم مع الزملاء في العمل.
					27	ممارستي للأنشطة الرياضية الترويحية تنمي لدي روح التكيف والتعاطف مع الزملاء في العمل.
					28	مشاركتي في الأنشطة الرياضية الترويحية تنمي لدي سمة الانسجام والتوافق مع الزملاء والإداريين أثناء العمل

مقياس الضغوط المهنية

ت	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضة					
2	الملاعب الضرورية لقيامي بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة					
3	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي					
4	الزيارات المفاجئة للمفتش التربوي تسبب لي القلق					
5	أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
6	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين المدرسين ما يسبب لي الضيق					
7	التلاميذ ليس لديهم الرغبة في المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية					
8	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية					
9	راتبي بمفرده يكفي حاجياتي الضرورية					
10	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية					

					وإهمال الجوانب الايجابية في عملي	
					رأيي غير مهم بالنسبة لمدير المؤسسة	11
					أشعر بأن العلاقة بيني وبين الأساتذة في العمل وثيقة جدا	12
					مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا	13
					الأدوات والأجهزة الرياضية بالمؤسسة مناسبة لكي أقوم بعملتي على أكمل وجه	14
					مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	15
					توجيه المفتش لي لا يتأسس على أسس موضوعية	16
					مدير المؤسسة لا يقدر عملي التقدير الكافي	17
					يوجد نوع من التعصب ضد أساتذة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة	18
					ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية	19
					حالة الملاعب بالمؤسسة لا تشجع على التدريس	20
					أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي	21
					المفتش التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمساعدتي	22
					أشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به .	23
					معظم الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية	24
					أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية والرياضية	25
					الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ	26
					أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	27

					28	أسلوب المفتش التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي
					29	إدارة المؤسسة تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي
					30	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية غير عادلة
					31	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية
					32	أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمؤسسة
					33	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد
					34	إصرار المفتش التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق
					35	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي
					36	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة .

الملحق رقم (03): قائمة الأساتذة المحكمين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية الحركية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة التحكيم

موضوع الاطروحة: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالضغطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كدراسة ميدانية لأساتذة مرحلة التعليم المتوسط لولاية (أولادجلال - بسكرة).

• تكلمة للحصول على شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يشرفني أن استعين بمن لهم الخبرة في هذا المجال من أجل تحليل مضمون الامتارة وتقييمها وإرشادنا بالنصائح والتوجيهات اللازمة.

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مؤسسة العمل	الامضاء
1	هنريش إيمان	أستاذ التعليم العالي	معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة	
2	ثابت صبح	أستاذ التعليم العالي	معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة	
3	مرزوقة جمال	أستاذ التعليم العالي	معهد التربية البدنية والرياضية بسكرة	
4	دحية عادل	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة	
5	زهوري بلعاسم	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد خيضر بسكرة	
6	ذبيبي لحسن	أستاذ محاضر	جامعة محمد خيضر بسكرة	

الملحق رقم (04): الدراسة الاستطلاعية

- الصدق والثبات استبيان ممارسة الرياضة الترويحية

Corrélations												
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	PP1
Q1	Corrélation de Pearson	1	0,242	,726**	,450**	0,305	0,256	,429**	0,101	0,247	,314*	,650**
	Sig. (bilatérale)		0,132	0,000	0,004	0,055	0,111	0,006	0,534	0,125	0,049	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q2	Corrélation de Pearson	0,242	1	,329*	,441**	,341*	,423**	,419**	,531**	,528**	,482**	,704**
	Sig. (bilatérale)	0,132		0,038	0,004	0,031	0,007	0,007	0,000	0,000	0,002	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q3	Corrélation de Pearson	,726**	,329*	1	,530**	0,248	0,143	0,303	0,152	,329*	0,290	,651**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,038		0,000	0,122	0,379	0,057	0,350	0,038	0,070	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q4	Corrélation de Pearson	,450**	,441**	,530**	1	0,203	,574**	,582**	,336*	,490**	,447**	,759**
	Sig. (bilatérale)	0,004	0,004	0,000		0,209	0,000	0,000	0,034	0,001	0,004	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q5	Corrélation de Pearson	0,305	,341*	0,248	0,203	1	,338*	,412**	0,161	-0,031	0,296	,483**
	Sig. (bilatérale)	0,055	0,031	0,122	0,209		0,033	0,008	0,320	0,849	0,063	0,002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q6	Corrélation de Pearson	0,256	,423**	0,143	,574**	,338*	1	,676**	0,234	,469**	,589**	,661**
	Sig. (bilatérale)	0,111	0,007	0,379	0,000	0,033		0,000	0,146	0,002	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q7	Corrélation de Pearson	,429**	,419**	0,303	,582**	,412**	,676**	1	,336*	,426**	,533**	,738**
	Sig. (bilatérale)	0,006	0,007	0,057	0,000	0,008	0,000		0,034	0,006	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q8	Corrélation de Pearson	0,101	,531**	0,152	,336*	0,161	0,234	,336*	1	,601**	,491**	,594**
	Sig. (bilatérale)	0,534	0,000	0,350	0,034	0,320	0,146	0,034		0,000	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q9	Corrélation de Pearson	0,247	,528**	,329*	,490**	-0,031	,469**	,426**	,601**	1	,647**	,694**
	Sig. (bilatérale)	0,125	0,000	0,038	0,001	0,849	0,002	0,006	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q10	Corrélation de Pearson	,314*	,482**	0,290	,447**	0,296	,589**	,533**	,491**	,647**	1	,732**
	Sig. (bilatérale)	0,049	0,002	0,070	0,004	0,063	0,000	0,000	0,001	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
PP1	Corrélation de Pearson	,650**	,704**	,651**	,759**	,483**	,661**	,738**	,594**	,694**	,732**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations												
		Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	PP2
Q11	Corrélation de Pearson	1	,560**	,553**	,463**	0,150	0,165	-0,167	0,026	0,088	0,141	,476**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,003	0,354	0,310	0,302	0,872	0,591	0,385	0,002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q12	Corrélation de Pearson	,560**	1	,682**	,360*	0,125	0,147	0,094	0,064	,341*	,366*	,598**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,023	0,443	0,367	0,564	0,695	0,031	0,020	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q13	Corrélation de Pearson	,553**	,682**	1	,567**	0,211	0,110	0,180	0,231	0,301	,316*	,667**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,192	0,500	0,265	0,151	0,059	0,047	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q14	Corrélation de Pearson	,463**	,360*	,567**	1	,459**	,486**	0,302	,490**	0,305	,373*	,800**
	Sig. (bilatérale)	0,003	0,023	0,000		0,003	0,001	0,058	0,001	0,056	0,018	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q15	Corrélation de Pearson	0,150	0,125	0,211	,459**	1	,762**	0,184	,420**	0,234	0,073	,634**
	Sig. (bilatérale)	0,354	0,443	0,192	0,003		0,000	0,256	0,007	0,146	0,654	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q16	Corrélation de Pearson	0,165	0,147	0,110	,486**	,762**	1	,326*	,404**	0,171	0,180	,659**
	Sig. (bilatérale)	0,310	0,367	0,500	0,001	0,000		0,040	0,010	0,293	0,268	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q17	Corrélation de Pearson	-0,167	0,094	0,180	0,302	0,184	,326*	1	,616**	0,205	,347*	,513**
	Sig. (bilatérale)	0,302	0,564	0,265	0,058	0,256	0,040		0,000	0,205	0,028	0,001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q18	Corrélation de Pearson	0,026	0,064	0,231	,490**	,420**	,404**	,616**	1	0,231	0,189	,618**
	Sig. (bilatérale)	0,872	0,695	0,151	0,001	0,007	0,010	0,000		0,151	0,244	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q19	Corrélation de Pearson	0,088	,341*	0,301	0,305	0,234	0,171	0,205	0,231	1	0,296	,511**
	Sig. (bilatérale)	0,591	0,031	0,059	0,056	0,146	0,293	0,205	0,151		0,064	0,001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q20	Corrélation de Pearson	0,141	,366*	,316*	,373*	0,073	0,180	,347*	0,189	0,296	1	,538**
	Sig. (bilatérale)	0,385	0,020	0,047	0,018	0,654	0,268	0,028	0,244	0,064		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
PP2	Corrélation de Pearson	,476**	,598**	,667**	,800**	,634**	,659**	,513**	,618**	,511**	,538**	1
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations										
		Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	PP3
Q21	Corrélation de Pearson	1	,470**	,418**	,400*	0,230	,331*	,315*	0,268	,667**
	Sig. (bilatérale)		0,002	0,007	0,011	0,154	0,037	0,048	0,095	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q22	Corrélation de Pearson	,470**	1	,709**	,579**	-0,101	0,174	0,142	0,132	,643**
	Sig. (bilatérale)	0,002		0,000	0,000	0,534	0,283	0,383	0,415	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q23	Corrélation de Pearson	,418**	,709**	1	,655**	-0,060	,326*	0,307	,315*	,736**
	Sig. (bilatérale)	0,007	0,000		0,000	0,712	0,040	0,054	0,048	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q24	Corrélation de Pearson	,400*	,579**	,655**	1	0,164	,411**	,514**	,398*	,784**
	Sig. (bilatérale)	0,011	0,000	0,000		0,313	0,008	0,001	0,011	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q25	Corrélation de Pearson	0,230	-0,101	-0,060	0,164	1	,454**	,460**	,481**	,389*
	Sig. (bilatérale)	0,154	0,534	0,712	0,313		0,003	0,003	0,002	0,013
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q26	Corrélation de Pearson	,331*	0,174	,326*	,411**	,454**	1	,782**	,760**	,731**
	Sig. (bilatérale)	0,037	0,283	0,040	0,008	0,003		0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q27	Corrélation de Pearson	,315*	0,142	0,307	,514**	,460**	,782**	1	,811**	,747**
	Sig. (bilatérale)	0,048	0,383	0,054	0,001	0,003	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Q28	Corrélation de Pearson	0,268	0,132	,315*	,398*	,481**	,760**	,811**	1	,710**
	Sig. (bilatérale)	0,095	0,415	0,048	0,011	0,002	0,000	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
PP3	Corrélation de Pearson	,667**	,643**	,736**	,784**	,389*	,731**	,747**	,710**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,013	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations					
		PP1	PP2	PP3	ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية
PP1	Corrélation de Pearson	1	,607**	,472**	,860**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,002	0,000
	N	40	40	40	40
PP2	Corrélation de Pearson	,607**	1	,492**	,823**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,001	0,000
	N	40	40	40	40
PP3	Corrélation de Pearson	,472**	,492**	1	,792**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,001		0,000
	N	40	40	40	40
ممارسة الأنشطة	Corrélation de Pearson	,860**	,823**	,792**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40

النشآت

Statistiques de fiabilité		Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,850	10	0,805	10

Statistiques de fiabilité		Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,831	8	0,905	28

الصدق والثبات استبيان الضغوط المهنية:

الصدق:

Corrélations								
		F1	F7	F13	F19	F25	F31	WW1
F1	Corrélation de Pearson	1	0,296	,352*	,466**	0,137	0,238	,574**
	Sig. (bilatérale)		0,064	0,026	0,002	0,398	0,140	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F7	Corrélation de Pearson	0,296	1	,573**	,478**	,357*	,533**	,755**
	Sig. (bilatérale)	0,064		0,000	0,002	0,024	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F13	Corrélation de Pearson	,352*	,573**	1	,692**	,370*	,555**	,816**
	Sig. (bilatérale)	0,026	0,000		0,000	0,019	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F19	Corrélation de Pearson	,466**	,478**	,692**	1	,366*	,496**	,810**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,002	0,000		0,020	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F25	Corrélation de Pearson	0,137	,357*	,370*	,366*	1	,446**	,616**
	Sig. (bilatérale)	0,398	0,024	0,019	0,020		0,004	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F31	Corrélation de Pearson	0,238	,533**	,555**	,496**	,446**	1	,754**
	Sig. (bilatérale)	0,140	0,000	0,000	0,001	0,004		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW1	Corrélation de Pearson	,574**	,755**	,816**	,810**	,616**	,754**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		F2	F8	F14	F20	F26	F32	WW2
F2	Corrélation de Pearson	1	,708**	,654**	,735**	,323*	0,299	,840**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,000	0,042	0,061	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F8	Corrélation de Pearson	,708**	1	,540**	,649**	0,208	,321*	,764**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,000	0,198	0,043	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F14	Corrélation de Pearson	,654**	,540**	1	,587**	,454**	,493**	,834**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,003	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F20	Corrélation de Pearson	,735**	,649**	,587**	1	,431**	0,309	,826**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000		0,005	0,053	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F26	Corrélation de Pearson	,323*	0,208	,454**	,431**	1	,358*	,605**
	Sig. (bilatérale)	0,042	0,198	0,003	0,005		0,023	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F32	Corrélation de Pearson	0,299	,321*	,493**	0,309	,358*	1	,617**
	Sig. (bilatérale)	0,061	0,043	0,001	0,053	0,023		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW2	Corrélation de Pearson	,840**	,764**	,834**	,826**	,605**	,617**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		F3	F9	F15	F21	F27	F33	WW3
F3	Corrélation de Pearson	1	,739**	,622**	,611**	,564**	,555**	,859**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F9	Corrélation de Pearson	,739**	1	,710**	,653**	,465**	,437**	,849**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,000	0,002	0,005	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F15	Corrélation de Pearson	,622**	,710**	1	,590**	,582**	,473**	,838**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,002	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F21	Corrélation de Pearson	,611**	,653**	,590**	1	,416**	,505**	,787**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000		0,008	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F27	Corrélation de Pearson	,564**	,465**	,582**	,416**	1	,532**	,729**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,002	0,000	0,008		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F33	Corrélation de Pearson	,555**	,437**	,473**	,505**	,532**	1	,722**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,005	0,002	0,001	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW3	Corrélation de Pearson	,859**	,849**	,838**	,787**	,729**	,722**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		F4	F10	F16	F22	F28	F34	WW4
F4	Corrélation de Pearson	1	,563**	,761**	,584**	,520**	,507**	,835**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,000	0,001	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F10	Corrélation de Pearson	,563**	1	,701**	,410**	,422**	,475**	,763**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,009	0,007	0,002	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F16	Corrélation de Pearson	,761**	,701**	1	,623**	,615**	,424**	,884**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,006	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F22	Corrélation de Pearson	,584**	,410**	,623**	1	,605**	,387*	,764**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,009	0,000		0,000	0,014	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F28	Corrélation de Pearson	,520**	,422**	,615**	,605**	1	,549**	,783**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,007	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F34	Corrélation de Pearson	,507**	,475**	,424**	,387*	,549**	1	,691**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,002	0,006	0,014	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW4	Corrélation de Pearson	,835**	,763**	,884**	,764**	,783**	,691**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		F5	F11	F17	F23	F29	F35	WW5
F5	Corrélation de Pearson	1	0,151	0,197	,434**	,419**	,352*	,553**
	Sig. (bilatérale)		0,352	0,224	0,005	0,007	0,026	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F11	Corrélation de Pearson	0,151	1	,510**	,363*	,651**	,497**	,719**
	Sig. (bilatérale)	0,352		0,001	0,021	0,000	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F17	Corrélation de Pearson	0,197	,510**	1	,564**	,663**	,474**	,779**
	Sig. (bilatérale)	0,224	0,001		0,000	0,000	0,002	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F23	Corrélation de Pearson	,434**	,363*	,564**	1	,492**	,551**	,765**
	Sig. (bilatérale)	0,005	0,021	0,000		0,001	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F29	Corrélation de Pearson	,419**	,651**	,663**	,492**	1	,599**	,860**
	Sig. (bilatérale)	0,007	0,000	0,000	0,001		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F35	Corrélation de Pearson	,352*	,497**	,474**	,551**	,599**	1	,777**
	Sig. (bilatérale)	0,026	0,001	0,002	0,000	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW5	Corrélation de Pearson	,553**	,719**	,779**	,765**	,860**	,777**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		F6	F12	F18	F24	F30	F36	WW6
F6	Corrélation de Pearson	1	,376*	,380*	,474**	,444**	,525**	,723**
	Sig. (bilatérale)		0,017	0,016	0,002	0,004	0,001	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F12	Corrélation de Pearson	,376*	1	,415**	,410**	0,157	0,081	,525**
	Sig. (bilatérale)	0,017		0,008	0,009	0,333	0,617	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F18	Corrélation de Pearson	,380*	,415**	1	,621**	,557**	,550**	,794**
	Sig. (bilatérale)	0,016	0,008		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F24	Corrélation de Pearson	,474**	,410**	,621**	1	,599**	,648**	,835**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,009	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F30	Corrélation de Pearson	,444**	0,157	,557**	,599**	1	,633**	,776**
	Sig. (bilatérale)	0,004	0,333	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
F36	Corrélation de Pearson	,525**	0,081	,550**	,648**	,633**	1	,787**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,617	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW6	Corrélation de Pearson	,723**	,525**	,794**	,835**	,776**	,787**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

Corrélations								
		WW1	WW2	WW3	WW4	WW5	WW6	TTTTTTTT
WW1	Corrélation de Pearson	1	,919**	,904**	,929**	,835**	,879**	,958**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW2	Corrélation de Pearson	,919**	1	,860**	,909**	,834**	,920**	,952**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW3	Corrélation de Pearson	,904**	,860**	1	,915**	,846**	,883**	,948**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW4	Corrélation de Pearson	,929**	,909**	,915**	1	,879**	,887**	,967**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW5	Corrélation de Pearson	,835**	,834**	,846**	,879**	1	,894**	,927**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
WW6	Corrélation de Pearson	,879**	,920**	,883**	,887**	,894**	1	,956**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
TTTTTT	Corrélation de Pearson	,958**	,952**	,948**	,967**	,927**	,956**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

الثبات

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,815	6
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,844	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,886	6
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,878	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,839	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,835	6

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,973	36

الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	36	90,0	90,0	90,0
	أنثى	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

السن					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من سنة 25- إلى سنة 30	9	22,5	22,5	22,5
	من 31- إلى سنة 35	14	35,0	35,0	57,5
	من 35- إلى سنة 40	8	20,0	20,0	77,5
	من 40 سنة فما فوق	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

الخبرة المهنية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 5- إلى 10 سنوات	23	57,5	57,5	57,5
	من 10- إلى 15 سنة	8	20,0	20,0	77,5
	من 15- إلى 20 سنة	7	17,5	17,5	95,0
	سنة فما فوق 21	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

الحالة العائلية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أعزب(ة)	14	35,0	35,0	35,0
	متزوج(ة)	26	65,0	65,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أمارس دائما	9	22,5	22,5	22,5
	أمارس أحيانا	29	72,5	72,5	95,0
	لا أمارس	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

ما عدد مرات ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مرات فأكثر 03	5	12,5	12,5	12,5
	مرتين في الأسبوع	19	47,5	47,5	60,0
	مرة في الأسبوع	7	17,5	17,5	77,5
	أحيانا	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

ما هو وقت ممارستك الأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	طول العام بدون انقطاع	13	32,5	32,5	32,5
	في العطل الأسبوعية	26	65,0	65,0	97,5
	في أيام العمل فقط	1	2,5	2,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

كرة القدم					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	28	70,0	100,0	100,0
Manquant	Système	12	30,0		
Total		40	100,0		

كرة اليد					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	2,00	4	10,0	100,0	100,0
Manquant	Système	36	90,0		
Total		40	100,0		

كرة السلة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	3,00	5	12,5	100,0	100,0
Manquant	Système	35	87,5		
Total		40	100,0		

كرة الطائرة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	4,00	9	22,5	100,0	100,0
Manquant	Système	31	77,5		
Total		40	100,0		

الاجري					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	5,00	25	62,5	100,0	100,0
Manquant	Système	15	37,5		
Total		40	100,0		

المشي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	6,00	25	62,5	100,0	100,0
Manquant	Système	15	37,5		
Total		40	100,0		

تنس الطاولة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	7,00	1	2,5	100,0	100,0
Manquant	Système	39	97,5		
Total		40	100,0		

السباحة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	8,00	9	22,5	100,0	100,0
Manquant	Système	31	77,5		
Total		40	100,0		

التمرينات الهوائية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	9,00	2	5,0	100,0	100,0
Manquant	Système	38	95,0		
Total		40	100,0		

التقوية العضلية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	10,00	11	27,5	100,0	100,0
Manquant	Système	29	72,5		
Total		40	100,0		

الكرة الحديدية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	11,00	3	7,5	100,0	100,0
Manquant	Système	37	92,5		
Total		40	100,0		

الدراسة الميدانية

الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	124	89,9	89,9	89,9
	أنثى	14	10,1	10,1	100,0
Total		138	100,0	100,0	

السن		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من سنة 25- إلى 30 سنة	25	18,1	18,1	18,1
	من 31- إلى 35 سنة	37	26,8	26,8	44,9
	من 35- إلى 40 سنة	42	30,4	30,4	75,4
	من 40 سنة فما فوق	34	24,6	24,6	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

الخبرة المهنية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	من 5- إلى 10 سنوات	57	41,3	41,3	41,3
	من 10- إلى 15 سنة	37	26,8	26,8	68,1
	من 15- إلى 20 سنة	27	19,6	19,6	87,7
	سنة 21 فما فوق	17	12,3	12,3	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

الحالة العائلية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أعزب(ة)	39	28,3	28,3	28,3
	متزوج(ة)	99	71,7	71,7	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أمارس دائما	40	29,0	29,0	29,0
	أمارس أحيانا	98	71,0	71,0	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

ما عدد مرات ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مرات فأكثر 03	29	21,0	21,0	21,0
	مرتين في الأسبوع	68	49,3	49,3	70,3
	مرة في الأسبوع	12	8,7	8,7	79,0
	أحيانا	29	21,0	21,0	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

ما هو وقت ممارستك الأنشطة الرياضية الترويحية؟					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	طول العام بدون انقطاع	70	50,7	50,7	50,7
	في العطل الأسبوعية	62	44,9	44,9	95,7
	في أيام العمل فقط	6	4,3	4,3	100,0
	Total	138	100,0	100,0	

الاعتدالية

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	0,147	138	0,000	0,923	138	0,000
الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	0,180	138	0,000	0,861	138	0,000

a. Correction de signification de Lilliefors

الفرضيات

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	138	103,3551	21,59407	1,83821

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	138	92,9348	24,45828	2,08203

Rangs			
المهنية		N	Rang moyen :
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	73,63
	من 10- 15 سنة	37	68,70
	من 15- 20 سنة	27	67,81
	سنة فما فوق 21	17	60,06
	Total	138	
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	79,49
	من 10- 15 سنة	37	67,43
	من 15- 20 سنة	27	54,93
	سنة فما فوق 21	17	63,65
	Total	138	
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	76,56
	من 10- 15 سنة	37	67,47
	من 15- 20 سنة	27	58,35
	سنة فما فوق 21	17	67,94
	Total	138	
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	75,84
	من 10- 15 سنة	37	67,16
	من 15- 20 سنة	27	59,31
	سنة فما فوق 21	17	69,50
	Total	138	
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	78,96
	من 10- 15 سنة	37	64,11
	من 15- 20 سنة	27	64,22
	سنة فما فوق 21	17	57,88
	Total	138	
أسباب أو عوامل	من 5- 10 سنوات	57	74,84
	من 10- 15 سنة	37	63,77
	من 15- 20 سنة	27	63,00
	سنة فما فوق 21	17	74,38
	Total	138	
الضغوط المهنية	من 5- 10 سنوات	57	78,01
	من 10- 15 سنة	37	66,54
	من 15- 20 سنة	27	58,72
	سنة فما فوق 21	17	64,53
	Total	138	

Tests statistiques ^{a,b}							
	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع	الضغوط المهنية لدى لساتذة التربية البدنية والرياضية
H de	1,629	7,659	4,027	3,335	5,813	2,762	5,015
ddl	3	3	3	3	3	3	3
Sig.	0,653	0,054	0,259	0,343	0,121	0,430	0,171
a. Test de Kruskal Wallis							
b. Variable de regroupement : الخبرة المهنية							

الفرضية العامة

Corrélations									
			أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	أسباب أو عوامل مرتبطة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	أسباب أو عوامل مرتبطة	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية
Rho de Spearman	الشخصي (الذاتي)	Coefficient de corrélation	-,511**	-,550**	-,527**	-,537**	-,509**	-,476**	-,625**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	138	138	138	138	138	138	138
	البعد النفسي	Coefficient de corrélation	-,516**	-,516**	-,526**	-,490**	-,495**	-,477**	-,586**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	138	138	138	138	138	138	138
	البعد العلائقي	Coefficient de corrélation	-,533**	-,511**	-,397**	-,461**	-,453**	-,474**	-,529**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	138	138	138	138	138	138	138
	ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	Coefficient de corrélation	-,543**	-,550**	-,507**	-,513**	-,508**	-,482**	-,610**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	138	138	138	138	138	138	138

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

كرة القدم

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	1,00	105	76,1	100,0	100,0
Manqu	Système	33	23,9		
Total		138	100,0		

كرة اليد

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	2,00	16	11,6	100,0	100,0
Manqu	Système	122	88,4		
Total		138	100,0		

كرة السلة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	3,00	12	8,7	100,0	100,0
Manquant	Système	126	91,3		
Total		138	100,0		

كرة الطائرة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	4,00	21	15,2	100,0	100,0
Manquant	Système	117	84,8		
Total		138	100,0		

الجري					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	5,00	97	70,3	100,0	100,0
Manquant	Système	41	29,7		
Total		138	100,0		

المشي					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	6,00	90	65,2	100,0	100,0
Manquant	Système	48	34,8		
Total		138	100,0		

تنس الطاولة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	7,00	5	3,6	100,0	100,0
Manquant	Système	133	96,4		
Total		138	100,0		

السباحة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	8,00	36	26,1	100,0	100,0
Manquant	Système	102	73,9		
Total		138	100,0		

التمرينات الهوائية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	9,00	13	9,4	100,0	100,0
Manquant	Système	125	90,6		
Total		138	100,0		

التقوية العضلية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	10,00	35	25,4	100,0	100,0
Manquant	Système	103	74,6		
Total		138	100,0		

الكرة الحديدية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	11,00	22	15,9	100,0	100,0
Manquant	Système	116	84,1		
Total		138	100,0		

الشطرنج					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	12,00	6	4,3	100,0	100,0
Manquant	Système	132	95,7		
Total		138	100,0		

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التشخيصي (الذاتي)	138	36,6087	7,74920	0,65966
البعد النفسي	138	38,5652	8,62686	0,73437
البعد العلائقي	138	28,1812	6,54043	0,55676
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	138	103,3551	21,59407	1,83821
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	138	14,3406	4,78669	0,40747
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية بالمدرسة	138	16,4638	4,98342	0,42422
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	138	16,7536	5,58127	0,47511
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	138	15,4855	4,73415	0,40300
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	138	15,3188	4,75070	0,40441
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	138	14,5725	4,46378	0,37998
الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	138	92,9348	24,45828	2,08203