



السنة الجامعية: 2025/2024



السنة الجامعية: 2025/2024



People's Democratic Republic of Algeria  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Mohamed Khider University of Biskra  
Faculty of Science and technology of physical  
and sports activities



Serial Number.....:

Registration Number:.....

THESIS Submitted in candidacy for the degree of

**"LMD DOCTORATE" A Graduation Thesis**

Section of Science and technology of physical  
and sports

**Option:** LEISURE sports physical activity (Recreational SPORTS ACTIVITIES.)

**TITLE:**

**The Impact of a Proposed Recreational Sport Program on Reducing  
Psychological Stress and its Relationship to Professional Compatibility**

A Field Study Conducted on Female Teachers at Ammar Yasif Al Amir Middle School,  
EUCALYPTUS, Algiers, Algeria

Submitted by: Imane Talhi

Supervised by: Dr. Amar rouab

**Board of Examiners:**

| NAME AND SURNAME        | Academic Rank<br>(Scientific rank) | Feature( advantage, merit,<br>characteristic, trait,Role) | the university |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| Souleymane Ben Ammiroch | Professor                          | Chairperson                                               | Biskra         |
| Amar rouab              | Professor                          | Supervisor and Reporter                                   | Biskra         |
| Ben Ali Aâda            | Senior Lecturer<br>(Class A)       | Discussant Member                                         | Biskra         |
| Ezzedine Kaddour        | Senior Lecturer<br>(Class A)       | Discussant Member                                         | Biskra         |
| Mustapha Ould Hamou     | Professor                          | Discussant Member                                         | Boumerdes      |
| Moataz Bellah Cherif    | Senior Lecturer<br>(Class A)       | Discussant Member                                         | Constantine    |

Academic year: 2024/2025



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: "وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا" سورة الإسراء الآية 24  
إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي علمتني وهنا على وهن وإلى التي سهرت الليالي كي أنام  
ملى أجفاني، منبع الحب والحنان، رمز الصفاء والرقاء والعطاء أُمي الغالية حفظها الله الأستاذة نعيمة  
لعيادة

إلى روح والدي وورocha خالتي رحمهم الله

إلى أعز وأغلى وأحب مع على قلبي.. أميراتي أخواتي " آية " " إناس " "أروى "

إلى أغلى شخص في حياتي وداعمي الأكبر سندي

إلى جدي إبراهيم حفظه الله وأدامه تاجا على رؤوسنا

إلى جدتي جميلة وفريدة رعاهما الله إلى روحا جدي الطاهرتين الحاج واحمد

، وإلى أفراد عائلة (بابا) طالبي الحاج وزوجه الدكتورة شوثري أمال وأبناءهم

إلى أفراد كل عائلة لعيادة وعائلة طلحي

إلى جميع الأصدقاء منذ الطفولة وكل عائلاتهم

إلى كل من جمعتني بهم صلة الصدف والصدقة والأخوة ولكل عائلاتهم، خاصة زملاء الدكتوراه

إلى روح صديقي وزميل الدراسة الدكتور ماسينيا حجربوة رحمة الله

إلى كل أصدقائي من جميع الدول التي جمعتني معهم فرص العمل والتطوع والرقى

إلى دكاترتي خارج البلاد وعلى راسهم كل من الدكتور وائل جهاد ، الدكتور مازن الطائي ، الدكتورة مريم

ابوعليم، الدكتور حازم أحمد إبراهيم الروبي

- وفي الأخير أرجوا من الله أن يجعله عملا مباركا وأن ينتفع به كل من أراد العلم والمعرفة.

طلحي إيمان

# شكر وتقدير

\* قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

الآية 7 من سورة إبراهيم

– احمد الله عز وجل الذي هداني وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

الذي أنار لنا الطريق إلى طلب العلم والذي منحنا العقل وألهمنا الصبر

ومكنا من تخطي الصعاب لإتمام هذه المذكرة.

أتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ المحترم الدكتور " عمار رواب "

الذي قدم لي كل ما استطاع أن يفعله من أجلي طيلة مساري الدراسي وأنار لي الطريق بتوجيهاته وإرشاداته القيمة طيلة فترة إنجاز هذه المذكرة.

أتقدم بجزيل الشكر إلى جميع اساتذتي المحترمين وعلى رأسهم الأساتذة: دشري حميد، بزيوسليم، مراد خليل، بقار ناصر، جمالي مرابط، بن عميروش سليمان، عزيزي براهيم، بورنان محمد شريف، ميسوري عبد الرزاق، بن حامد محمد، نبيل وافي، حاجي محمد.

تشكراتي وعرفاني للمفتش بن حمادة فرحاة مع الشكر لجميع المؤطرين في متوسطة عمار ياسف وعلى رأسهم مدير المؤسسة، والأستاذ ميدونة موسى لتسهيل عملي

أشكر كل من ساعدني ولو بالقليل في مساري الدراسي

وإلى كل هؤلاء أقدم جزيل الشكر والعرفان والتقدير والتمنى بأن يكون كل هذا في ميزان حسناتهم.

– وشكرا.

طلحي ايمان

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق المهني لدى أستاذات التعليم المتوسط، حيث استعينا بعينة قدرت ب (15) أستاذة من متوسطة عمار ياسف الجزائر العاصمة، اختيروا بالطريقة المقصودة، وقد استخدم: برنامج تروحي رياضي مقترح محكم مع الاستعانة بمقاييس لإنشاء استبيان للضغوط النفسية، واستبيان للتوافق المهني لمعرفة أثر البرنامج على الضغوط النفسية والتوافق المهني، طبق فيها المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة، واستعين بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss27) للوصول في الأخير إلى النتائج التالية:

- تتميز العينة في القياس القبلي بضغط نفسي مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة تتميز بضغط نفسي منخفضة وتوافق مهني مرتفع

- هناك فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى الضغوط النفسية، ونلاحظ انخفاض الضغوط النفسية بدرجة كبيرة بالمقارنة بين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي وهذا يعزى للتأثير الكبير للبرنامج الرياضي التروحي المطبق في الحد من مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات.

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى التوافق المهني، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المهني في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يدعنا نستنتج أن وهناك تأثير بدرجة كبيرة يعزى للبرنامج الرياضي التروحي المطبق في زيادة مستوى التوافق المهني لدى الأستاذات.

- أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني والضغوط النفسية لدى الأستاذات، كانت طبيعة العلاقة أو الارتباط بين التوافق المهني والضغوط النفسية ارتباط عكسي، فكلما قلت الضغوط النفسية لدى الأستاذات أدى ذلك إلى زيادة التوافق المهني.

- للبرنامج التروحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والرفع من درجة التوافق المهني لدى أستاذات التعليم المتوسط

## الكلمات المفتاحية:

الترويح الرياضي - البرامج الرياضية التروحية - الضغوط النفسية - التوافق المهني.

## **Abstract:**

The study aimed to determine The Impact of a Proposed Recreational sports Program on Reducing Psychological Stress and its Relationship to Professional Compatibility among middle school teachers. A sample of 15 female teachers from Ammar Yasif Middle School in Algiers, Algeria, was selected using a purposive method. A well-structured proposed Recreational sport Program was utilized along with two measures: the Psychological Stress Scale and the Professional Compatibility Scale, to assess the program's effect on psychological stress and professional compatibility. The experimental approach was employed due to its suitability for the study's nature, and statistical packages for the social sciences (SPSS 27) were used to obtain the following results:

-The sample exhibited high levels of psychological stress and low professional compatibility in the pre-test assessment. In contrast, in the post-test assessment, the sample showed low psychological stress and high professional compatibility.

-There were statistically significant differences at the significance level ( $0.05 \geq \alpha$ ) between the pre-test and post-test measures for female teachers regarding psychological stress. It was observed that psychological stress decreased significantly when comparing the mean scores of the pre-test and post-test, attributed to the substantial impact of the applied Recreational sport Program in reducing psychological stress among teachers.

-There were statistically significant differences at the significance level ( $0.05 \geq \alpha$ ) between the pre-test and post-test measures for female teachers regarding professional compatibility. An increase in professional compatibility in the post-test measurement compared to the pre-test measurement was observed. This leads us to conclude that the applied Recreational sport Program has a significant effect on increasing professional compatibility among teachers.

-There is a statistically significant relationship between professional compatibility and psychological stress among female teachers. The nature of the relationship between professional compatibility and psychological stress is inverse, as a decrease in psychological stress among teachers leads to an increase in professional compatibility.

The proposed Recreational sports Program has a significant effect in reducing psychological stress and increasing professional compatibility among middle school teachers.

## **Keywords:**

sport Recreational, Recreational sport Program, Psychological Stress, Professional Compatibility.

# المحتوى

| العنوان                                                                                                                                                                                                           | الصفحات |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| بسملة<br>إهداء<br>لشكر وتقدير<br>ملخص الدراسة باللغة العربية<br>ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية<br>المحتوى<br>قائمة الجداول<br>قائمة الأشكال                                                                       |         |
| مقدمة                                                                                                                                                                                                             | أ       |
| الباب الأول: الجانب التمهيدي                                                                                                                                                                                      |         |
| 1-الخلفية النظرية للدراسة                                                                                                                                                                                         | 24      |
| 2-الدراسات السابقة والمماثلة<br>1.2-دراسات تناو لت الأنشطة الترويحية الرياضية وبرامجها.<br>2.2-دراسات تناو لت الضغوط النفسية<br>3.2-دراسات تناو لت التوافق المهني<br>4.2-التعليق على الدراسات<br>5.2-نقد الدراسات | 26      |
| 3-الإشكالية                                                                                                                                                                                                       | 45      |
| 4-الفرضيات                                                                                                                                                                                                        | 47      |
| 5-أهمية الدراسة                                                                                                                                                                                                   | 48      |
| 6-أهداف الدراسة                                                                                                                                                                                                   | 50      |

|                                                     |                                             |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 51                                                  | 7-أسباب اختيار الموضوع                      |
| 52                                                  | 8-تحديد المصطلحات                           |
| الباب الثاني: الجانب النظري                         |                                             |
| الفضل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي وبرامجه |                                             |
| تمهيد                                               |                                             |
| المبحث الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي        |                                             |
|                                                     | I. الترويح                                  |
|                                                     | 1-مفهوم الترويح                             |
| 59                                                  | 2-النظريات المفسرة للترويح                  |
| 61                                                  | 3-أنواع الترويح                             |
| 63                                                  | 4-أهمية الترويح                             |
| 64                                                  | 5-أغراض الترويح                             |
| 66                                                  | 6-المميزات النفسية للترويح                  |
| 67                                                  | II. الترويح الرياضي                         |
|                                                     | 1-مفهوم الترويح الرياضي                     |
| 68                                                  | 2-أنواع مناشط الترويح الرياضي               |
| 68                                                  | 3-خصائص الترويح الرياضي                     |
| 71                                                  | 4-أهداف الترويح الرياضي                     |
| 73                                                  | 5-أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية   |
| 77                                                  | 6-القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي: |
| 78                                                  | 7-العلاقة بين العمل والترويح الرياضي        |
| 79                                                  | 8-معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي  |
| 81                                                  | 9-دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي     |
| 83                                                  |                                             |
| المبحث الثاني: البرامج الرياضية الترويحية           |                                             |
| 85                                                  | 1-تعريف البرنامج الترويحي                   |

|                                                                    |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 85                                                                 | 2-معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج الرياضي                           |
| 87                                                                 | 3-فوائد تطبيق معايير التخطيط العلمي في البرامج الترفيهية الرياضية        |
| 88                                                                 | 4-أهداف البرامج الترويحية الرياضية                                       |
| 90                                                                 | 5-خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية                                  |
| 95                                                                 | 6-كيف يمكن تصميم البرامج الرياضية الترفيهية لتناسب مختلف الفئات العمرية؟ |
| 97                                                                 | 7-اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية                   |
| 98                                                                 | 8-صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح                                  |
| 99                                                                 | 9-خصائص البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح                                 |
| 100                                                                | 10-بعض طرق قياس نجاح البرنامج الرياضي الترفيهي                           |
| 102                                                                | 11-فوائد البرامج الترفيهية الرياضية                                      |
| خلاصة                                                              |                                                                          |
| الفصل الثاني الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني عند الأستاذات |                                                                          |
| تمهيد                                                              |                                                                          |
| المبحث الأول: الضغوط النفسية                                       |                                                                          |
| 107                                                                | 1-تعريف الضغوط النفسية                                                   |
| 108                                                                | 2-تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي                             |
| 108                                                                | 3-تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة                                  |
| 108                                                                | 4-تعريف الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة              |
| 109                                                                | 5-مصادر الضغوط لدى المدرسين                                              |
| 113                                                                | 6-أنواع الضغوط النفسية                                                   |
| 114                                                                | 7-تقسيم الضغوط حسب تصنيفات معينة                                         |
| 116                                                                | 8-عناصر الضغوط النفسية                                                   |
| 116                                                                | 9-مراحل الضغط النفسي                                                     |
| 118                                                                | 10-طرق قياس الضغط النفسي                                                 |
| 119                                                                | 11-الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية                              |
| 121                                                                | 12-كيف يمكن أن يؤثر الضغط النفسي المزمن على جهاز المناعة؟                |

|                                                |                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 122                                            | 13-آثار الضغوط النفسية                           |
| 129                                            | 14-كيف يمكن أن يؤثر التوتر على الأداء الأكاديمي؟ |
| 130                                            | 15-أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط             |
| المبحث الثاني: التوافق المهني                  |                                                  |
| 133                                            | 1-تعريف التوافق                                  |
| 134                                            | 2-تعريف التوافق المهني                           |
| 135                                            | 3-نظريات التوافق المهني                          |
| 141                                            | 4-مظاهر التوافق المهني                           |
| 142                                            | 5-العوامل المؤثرة في التوافق المهني              |
| 145                                            | 6-آليات تحقيق التوافق المهني للعاملين            |
| 147                                            | 7-قياس التوافق المهني                            |
| 148                                            | 8-سوء التوافق المهني                             |
| 149                                            | 9-مفهوم سوء التوافق المهني وأسبابه               |
| 149                                            | 10- مظاهر سوء التوافق المهني                     |
| 150                                            | 11- علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني          |
| خلاصة                                          |                                                  |
| الباب الثالث: الجانب الميداني                  |                                                  |
| تمهيد                                          |                                                  |
| الفصل الثالث: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية |                                                  |
| 157                                            | 1-الدراسة الاستطلاعية                            |
| 157                                            | 2-مجالات لدراسة الاستطلاعية                      |
| 157                                            | 3-المجتمع وعينة الدراسة                          |
| 163                                            | 4-منهج الدراسة                                   |
| 163                                            | 5-مجالات الدراسة                                 |
| 163                                            | 6-متغيرات الدراسة                                |
| 163                                            | 7-أدوات جمع المعلومات                            |
| 174                                            | 8-الخصائص السيكمترية للأداة                      |

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| 178 | 9-الأدوات الإحصائية                                            |
|     | الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج                       |
| 180 | <u>أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضيات</u>                        |
| 180 | 1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى                      |
| 186 | 2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية                     |
| 194 | 3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة                     |
| 195 | 4-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة                              |
| 196 | <u>ثانياً: مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة</u>   |
| 196 | 1-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة  |
| 199 | 2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة |
| 200 | 3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة |
| 201 | 4-مناقشة نتائج الفرضية العامة في ضوء الدراسات السابقة          |
| 204 | II. الاستنتاج العام                                            |
| 205 | مقترحات وتوصيات                                                |
| 208 | خاتمة                                                          |
| 211 | قائمة المراجع                                                  |
| 226 | قائمة الملاحق                                                  |

## قائمة الجداول

| الرقم | العنوان                                                                                                                       | الصفحة |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.    | جدول (01): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الحالة الاجتماعية.                                                               | 156    |
| 2.    | جدول (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير عدد الاو لاد.                                                       | 156    |
| 3.    | جدول (03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول.                                                              | 136    |
| 4.    | جدول (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن.                                                              | 157    |
| 5.    | جدول (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير السن.                                                               | 157    |
| 6.    | جدول (06): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير سنوات الخبر.                                                        | 157    |
| 7.    | جدول (07): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الإقامة.                                                                         | 158    |
| 8.    | جدول (08): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المسافة بين السكن ومقر العمل                                        | 158    |
| 9.    | جدول (09): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير وسيلة النقل لمكان العمل.                                                         | 158    |
| 10.   | جدول (10): يبين توزيع عينة الدراسة حول ممارسة الرياضة في الحياة اليومية.                                                      | 158    |
| 11.   | جدول (11): يبين توزيع عينة الدراسة حول النشاطات الرياضية الترويحية التي تفضلن الأستاذات ممارستها في حال سمحت لهن الفرصة بذلك. | 159    |
| 12.   | جدول (12): يبين توزيع عينة الدراسة حول المشاركة في حالة تنظيم يوم ترويحي رياضي خاص بالمرأة.                                   | 159    |
| 13.   | جدول (13): يبين توزيع عينة الدراسة حول اليوم المناسب لممارسة النشاط الرياضي.                                                  | 160    |

|     |                                                                                                  |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 14. | جدول (14): يبين توزيع عينة الدراسة حول الوقت المفضل لليوم الرياضي الترويحي                       | 160 |
| 15. | جدول (15) يبين فقرات استبيان الضغوط النفسية                                                      | 164 |
| 16. | جدول (16) يبين فقرات استبيان التوافق المهني                                                      | 165 |
| 17. | جدول (17) يبين أوزان العبارات الإيجابية لاستبيان الضغوط النفسية                                  | 167 |
| 18. | جدول (18) يبين أوزان العبارات السلبية لاستبيان الضغوط النفسية                                    | 167 |
| 19. | جدول (19) يبين أوزان العبارات الإيجابية لاستبيان التوافق المهني                                  | 168 |
| 20. | جدول (20) يبين أوزان العبارات السلبية لاستبيان التوافق المهني                                    | 168 |
| 21. | جدول (21) يبين توزيع حصص البرنامج                                                                | 169 |
| 22. | جدول (22) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح                                                 | 170 |
| 23. | جدول (23): معامل صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية                                     | 173 |
| 24. | جدول (24): معامل صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التوافق المهني                                     | 173 |
| 25. | جدول (25): معاملات الثبات لاستبيان الضغوط النفسية ومحاو ره.                                      | 174 |
| 26. | جدول (26): معاملات الثبات لاستبيان التوافق المهني ومحاو ره.                                      | 175 |
| 27. | جدول (27): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط الداخلية                           | 178 |
| 28. | جدول (28): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات. | 179 |
| 29. | جدول (29): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط العلائقية.                         | 180 |

|     |                                                                                              |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 181 | جدول (30): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل.      | 30. |
| 182 | جدول (31): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاستبيان الضغط النفسي.                      | 31. |
| 184 | جدول (32): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط. | 32. |
| 186 | جدول (33): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع التلاميذ.            | 33. |
| 186 | جدول (34): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء.        | 34. |
| 188 | جدول (35): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الإطار الإداري. | 35. |
| 189 | جدول (36): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور المحفزات.                             | 36. |
| 190 | جدول (37): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاستبيان التوافق المهني.                    | 37. |
| 192 | جدول (38): يبين العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الأستاذات في مجال التعليم.    | 38. |
| 193 | جدول (39): يوضح حجم تأثير البرنامج في متغيرات الضغوط النفسية والاستبيان ككل                  | 39. |
| 193 | جدول (40): يوضح حجم تأثير البرنامج في متغيرات التوافق المهني والاستبيان ككل                  | 40. |

## قائمة الأشكال

| الرقم | العنوان                                                                                           | الصفحة |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.    | لشكل (01): يوضح نموذج البرمجة المبني على الفوائد لروسمان وشلاتر                                   | 88     |
| 2.    | شكل (02): يوضح مزيج من النهج والاحتياجات المعبر عنها في البرنامج                                  | 89     |
| 3.    | شكل (03): يوضح النموذج الشامل للبرامج                                                             | 90     |
| 4.    | شكل (04): يوضح دورة تطوير البرنامج لروسمان وشلاتر                                                 | 92     |
| 5.    | شكل (05): يوضح إدارة البرامج الترفيهية للسياح المسنين المقيمين في تايلاند<br>نموذجاً              | 93     |
| 6.    | الشكل (06): يوضح أمثله على كيفية نمذجة المؤشرات الحيوية المرتبطة<br>بالإجهاد، إما كمبتدئ أو متوسط | 117    |
| 7.    | الشكل (07): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي للضغوط الداخلية                                 | 179    |
| 8.    | الشكل (08): الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الضغوط المتعلقة<br>بطبيعة المهنة.           | 180    |
| 9.    | الشكل (09): الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى ضغوط العلاقات<br>الاجتماعية                 | 181    |
| 10.   | الشكل (10): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط المتعلقة<br>بالأجر واوقات العمل    | 182    |
| 11.   | شكل (11): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط النفسية                              | 183    |
| 12.   | شكل (12): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوافق لطبيعة<br>وظروف العمل.         | 185    |

|     |                                                                                         |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 186 | شكل (13): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى العلاقة بين الأستاذ والتلميذ | 13. |
| 187 | شكل (14): الفرق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى العلاقة بين الأساتذة                 | 14. |
| 189 | شكل (15): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى العلاقة للأستاذ مع الإطار الإداري | 15. |
| 190 | شكل (16): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوافق للحوافز                     | 16. |
| 191 | شكل (17): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوافق المهني                    | 17. |

## مقدمة:

يتسم العصر الجديد بالكثير من المشاكل والتحديات التي تحتاج إلى خبرات وأساليب مدروسة للتعامل مع هذه التهديدات حتى يتمكن الأفراد من التكيف وفقاً لمتطلبات هذا العصر، وتعد الضغوط النفسية إحدى أهم هذه التحديات لما تسببه من مشاكل صحية ووظيفية، (Booth, Roberts, & Laye, 2012)، إذ أن العيش في عصر الحياة الحديثة يتسم بالكثير من الأشياء والحوادث التي تؤثر على صحة الفرد النفسية والجسدية، والتي يواجهها الناس في حياتهم اليومية من متطلبات العمل والأسرة والمجتمع، وهذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والضغط النفسية.

إذن نستطيع القول أننا في زمنٍ يتميز بتسارع الحياة وزيادة المسؤوليات اليومية، فقد أصبحت الضغوطات النفسية جزءاً أساسياً من حياة الأفراد في مختلف الأوساط، سواء في المجال العملي أو الأسري أو الاجتماعي، نتيجة تراكم متطلبات العمل والمهام اليومية على الفرد، وقد تسبب الشعور بالتوتر والإجهاد، مما يؤثر على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، وهاته الضغوط لها أهمية في الدور الذي تلعبه في التنبؤ ببداية المرض أو تطوره (Crosswell & Lockwood, 2020).

لقد أدركت المؤسسات والشركات الأهمية البالغة لصحة موظفيها وتحسين جودة حياتهم العملية، ومن هنا، بدأ التركيز على تقديم بيئة عمل صحية وداعمة للموظفين، للتشجيع على التوازن بين العمل والحياة الشخصية وتعزيز الصحة النفسية للفرد.

لذا استوجب تنمية طرق صحية للتخفيف من هذه الضغوطات النفسية وتحسين جودة الحياة، فأصبح أمراً ملحاً في عالم مليء بالتحديات، ومن بين الاستراتيجيات المتاحة لتحقيق ذلك، يبرز البرنامج الرياضي الترويحي كأحد الخيارات الفعالة الحديثة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية والعاطفية للأفراد (Salmon, 2001).

تأتي الأنشطة الرياضية الترويحية هنا بدورٍ مهم في تحسين عدة جوانب في حياة الفرد، فقد ثبت أن ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية لها تأثيرات إيجابية على العقل والجسد، فهي تُعزز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين التي تساعد في تخفيف التوتر والقلق وتحسين المزاج والتفاعل الاجتماعي. (Sharma, Madaan, & Petty, 2006).

علاوة على ذلك، تساهم الأنشطة الرياضية في تقوية الجسم والحفاظ على اللياقة البدنية، مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والنشاط وتحسين الأداء العام في الحياة اليومية والعملية (Swift, Johannsen, Lavie, Earnest, & Church, 2014).

إذا فإن الأنشطة الرياضية الترويحية أحد الخيارات المحتملة لتحسين الصحة النفسية والعاطفية للموظفين وتحقيق التوافق المهني (Stathopoulou, Powers , Berry, Smits, & Otto, 2006)

لكن يُعدُّ دراسة حيز تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح على التخفيف من الضغوطات النفسية وعلاقته بالتوافق المهني مجالاً يستدعي المزيد من البحث والدراسة، نظراً لنقصها الكبير في العالم.

إذ تظل هناك حاجة للأدلة العلمية الموثوقة التي تدعم فعالية البرامج الترويحية الرياضية في تحسين الصحة النفسية والتخفيف من التوتر والقلق الناجم عن الضغوطات في عدة ميادين مختلفة، كما ينبغي التحقق من علاقة برامج الترويحية الرياضية بتعزيز التوافق المهني للموظفين وتحسين أدائهم واستمراريتهم في العمل من أجل تأكيد تطبيقها في مسارها العلمي الصحيح.

تعتبر الدراسة الحالية محطَّ أنظار المهتمين بصحة الموظفين وتحسين جودة حياتهم العملية، فهو يدرس تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف من الضغوطات النفسية للأفراد في بيئة العمل وكيفية تحسين التوافق المهني لديهم، يتمحور هذا البرنامج حول إدراج النشاطات الرياضية الترويحية في الجدول الزمني للموظفين بصورة منتظمة ومنظمة، بهدف تحقيق فوائد الصحة النفسية والعاطفية وتعزيز أداءهم في العمل لتحسين جودة الحياة المهنية للأفراد.

فمن خلال هذه الدراسة، نطمح إلى تسليط الضوء على أهمية تقديم الدعم الرياضي التروحي للموظفين والاهتمام بصحتهم النفسية، العاطفية والجسدية، كما نهدف إلى تزويد الجهات العاملة والمسؤولة عن إدارة الموارد البشرية بمعرفة قيمة هذه الأنشطة وأثرها الإيجابي على العملية الإنتاجية والبيئة العاملة، وعلى الصحة النفسية والعاطفية للموظفين وكيف تؤثر على أدائهم وتوافقهم المهني، وفي سبيل تحقيق بيئة عمل صحية وداعمة، تجيب الدراسة عن الوسائل الفعالة للتخفيف من هذه الضغوطات وتعزيز التوافق المهني للأفراد.

كما نهدف إلى تقديم أدلة ونتائج دقيقة تدعم فكرة أهمية تضمين النشاطات الرياضية الترويحية كأداة فعالة في التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية التي يواجهها الأفراد في بيئة العمل، يمكن أيضاً أن تساهم هذه الدراسة في تعزيز الوعي حول أهمية النشاطات الرياضية كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية والمهنية، وبالتالي تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمعات بشكل عام.

كما قد قسمت الدراسة إلى ثلاث أبواب كالتالي:

-الباب الأول: الجانب التمهيدي والذي تضمن: الخلفية النظرية للدراسة، الدراسات السابقة والمثابرة، الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، لتختتم بتحديد المصطلحات

-الباب الثاني: الجانب النظري تضمن فصلين كالتالي:

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي وبرامجه والذي بدوره ينقسم إلى مبحثين الأول عن النشاط البدني الرياضي الترويحي والثاني عن البرامج الرياضية الترويحية

الفصل الثاني: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني عند الأستاذات والذي بدوره ينقسم إلى مبحثين، الأول الضغوط النفسية، والثاني عن التوافق المهني

-الباب الثالث: الجانب التطبيقي تضمن فصلين كالتالي:

الفصل الثالث: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية المتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية، المجتمع وعينة الدراسة، منهج الدراسة، مجالات الدراسة، متغيرات الدراسة، أدوات جمع المعلومات، الخصائص السيكومترية للأداة، الأدوات الإحصائية

الفصل الرابع: تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاستنتاج العام، الخاتمة، اقتراحات لدراسات مستقبلية

الباب الأول:

الجانب التمهيدي

## الجانب التمهيدي:

1- الخلفية النظرية للدراسة

2- الدراسات السابقة والمثابفة

1.2-دراسات تناو لت الأنشطة الترويحية الرياضية وبرامجها.

2.2-دراسات تناو لت الضغوط النفسية

3.2-دراسات تناو لت التوافق المهني

4.2-التعليق على الدراسات

5.2-نقد الدراسات

3- الإشكالية

4- الفرضيات

5- أهمية الدراسة

6- أهداف الدراسة

7- أسباب اختيار الموضوع

8- تحديد المصطلحات

## 1- الخلفية النظرية للدراسة (الخلفية النظرية العلمية):

➤ نظرية (هولمز وراهي Holmes & Rahi): وتركز على الاهتمام بالأحداث وتغيرات الحياة

الضاغطة التي من المحتمل أن يكون لها تأثير في الفرد (درويش و الخولي، الترويح و اوقات الفراغ،

(2001)

➤ نظرية التحرر وتخفيف التوتر: هذه النظرية تشير إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية مثل الرياضة

يمكن أن تساهم في تحسين الصحة النفسية وتخفيف التوتر والقلق، حيث تُعدّ النشاطات الرياضية

متنفسًا للطاقة السلبية والتوتر الناجم عن الضغوطات اليومية في العمل.

➤ نظرية (موس وشيفر Moos & Schaefer): إن هذه النظرية تحدد استجابة الفرد وتمر بثلاث

مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط، الأولى هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط

طبيعة البيئة من علاقات اجتماعية، والمرحلة الثانية هي إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق

معه وتتوقف على إدراك الحدث الضاغط والقيام بالأعمال التوافقية وتوظيف جهاز التوافق، في

حين تتضمن المرحلة الثالثة نتائج الحدث الضاغط وأثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل

جميع ما تقدم (Moos .G. S: I , 1986)

➤ نظرية التوافق المهني: تسلط هذه النظرية الضوء على أهمية التوافق المهني في تحقيق الرضا

الوظيفي والإنجازات المهنية، يشمل التوافق المهني التوافق مع طبيعة العمل، والقيم والمبادئ

المؤسسية، والأهداف المهنية الشخصية.

➤ نظرية الصحة النفسية والرياضة: تقترح هذه النظرية أن ممارسة النشاطات الرياضية تساهم في

تحسين الصحة النفسية والعاطفية، تعتبر الرياضة وسيلة للتخلص من التوتر والقلق وتحسين المزاج

والشعور بالسعادة.

➤ نظرية (لازاروس Lazarus): وتدعى هذه النظرية بنظرية التقدير المعرفي أو التقويم المعرفي، أو ما

يطلق عليه بالتقويم الابتدائي الذي يشير إلى العمليات المعرفية للتقويم الدال على مواجهة الفرد

لمتطلبات النمو والتطور، إذ يركز هذا النموذج على التقدير الإدراكي للحدث وكيفية التعامل معه ونوع الاستجابة التامة، ولقد اكد لازاروس أن الضغوط تحدث عندما لا يستطيع الفرد التعامل أو التكيف لمتطلبات حياته (Cohen & Lazarus, R, 1980)

➤ **نظرية الاستجمام والترويح:** تعزز هذه النظرية أن الاستجمام والترويح من خلال النشاطات الترويحية مثل الرياضة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والاسترخاء.

➤ **نظرية رفاهية العمل:** تركز هذه النظرية على أهمية دمج الصحة النفسية في بيئة العمل وتحسين رفاهية الموظفين، فقد تساهم النشاطات الرياضية الترويحية في تحقيق رفاهية العمل والتخفيف من الضغوطات النفسية

➤ **نظرية الحاجات والرضا الوظيفي:** تشير هذه النظرية إلى أن تحقيق التوافق المهني والرضا الوظيفي يعتمد على مدى تلبية الاحتياجات الشخصية والاجتماعية للفرد في بيئة العمل، يمكن أن يؤدي البرنامج الرياضي الترويحي إلى تلبية احتياجات الفرد لتحسن من نفسيته وتحقيق الرضا الوظيفي.

➤ **نظرية الحياة والتوازن العملي:** تركز هذه النظرية على أهمية الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة الشخصية، يمكن أن يلعب البرنامج الرياضي الترويحي دورًا مهمًا في تعزيز التوازن العملي وتقليل تداخل الضغوط النفسية بين العمل والحياة.

➤ **نظرية المشاركة والتحفيز الذاتي:** تقترح هذه النظرية أن المشاركة النشطة في النشاطات الرياضية قد تعزز التحفيز الذاتي وتحسين الصحة النفسية، يمكن أن يعزز البرنامج الرياضي الترويحي المشاركة النشطة وبالتالي يمكن أن يكون له أثر إيجابي على الضغوطات النفسية والتوافق المهني.

◀ نظرية تعزيز الثقة بالنفس: تشير هذه النظرية إلى أن النشاطات الرياضية يمكن أن تساهم في تحسين الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالإنجاز والكفاءة، يمكن أن يكون للبرنامج الرياضي التروحي دورًا في تحسين الثقة بالنفس لدى المشاركين وبالتالي تحسين التوافق المهني.

◀ نظرية الاسترخاء والتأمل: تقترح هذه النظرية أن الاسترخاء والتأمل من خلال النشاطات التروحية يمكن أن تساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر، يمكن أن يكون للبرنامج الرياضي التروحي تأثيرًا إيجابيًا على تحقيق هذا الاسترخاء وتحسين التوافق المهني للمشاركين.

تجمع هذه النظريات معًا لتشكيل إطار نظري شامل يساهم في توجيه وتحليل البحث العلمي حول أثر البرنامج الرياضي التروحي في التخفيف من الضغوطات النفسية وعلاقته بتحسين التوافق المهني فهذه النظريات والمفاهيم تمثل الأساس النظري الذي يمكن أن يُبنى عليه البحث العلمي لفهم أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف من الضغوطات النفسية وعلاقته بالتوافق المهني. يمكن استخدام هذه النظريات لإطار الدراسة وتوجيه الأهداف والفرضيات وتحليل النتائج المستنتجة من الدراسة.

## 2-الدراسات السابقة والمثابهة:

قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) في هذا الجانب بتقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المثابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، في مختلف القطاعات، وإن كانت هناك دراسات تناولت المتغيرات النفسية والمهنية المتعلقة بالبحث وممارسة الأنشطة التروحية الرياضية في مجال التربية والتعليم، فإنها قليلة، وإن وجدت فإنها في أغلبها ترتبط بمتغير آخر، أما عن ارتباطها بمتغير ممارسة الأنشطة التروحية الرياضية فهي نادرة خاصة في البيئة الجزائرية - على حد علم الباحث بعد عدة أبحاث له في ذلك حيث واجه الباحث صعوبات بسبب ندرة هذه الدراسات المتعلقة بمتغيرات البحث.

قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) بعرض هذه البحوث والدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة هدفها الرئيسي هو وصف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده ويختم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

فقد صنف(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى:

أولاً: دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية.

ثانياً: دراسات تناولت الضغوط النفسية.

ثالثاً: دراسات تناولت التوافق المهني.

رابعاً: التعليق على الدراسات

خامساً: نقد الدراسات

## 1.1- دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية:

❖ دراسة (2023) Narges Abdeahad & Steven Mock الموسومة تحت عنوان: دور المشاركة الرياضية الترفيهية السابقة في الحرم الجامعي في التنبؤ بضغط الطلاب وكفاءتهم أثناء جائحة كوفيد-19 تهدف هذه الدراسة التجريبية دراسة ارتباط مشاركة الرياضات الترفيهية في الحرم الجامعي قبل الإغلاق (الرياضات الترفيهية في الحرم الجامعي Campus recreational sports) مع ضغوطات طلاب ما بعد المرحلة الثانوية والكفاءة الملموسة أثناء إغلاق الحرم الجامعي بسبب جائحة كوفيد-19، أكمل الطلاب الحاصلون على عضوية CRS في إحدى الجامعات الكندية الاستبيانات عبر الإنترنت قبل وأثناء إغلاق الحرم الجامعي. أظهر تحليل العوامل أن عمليات إغلاق الحرم الجامعي أضافت ضغوطات جديدة مثل عدم اليقين الأكاديمي، وصراعات الدعم الذاتي، وتحديات التعلم الإلكتروني للحياة الأكاديمية للطلاب، وأشار تحليل الانحدار أيضاً إلى أن الطلاب الذين شاركوا بشكل متكرر في الأنشطة الترفيهية قبل الوباء، عانوا من مستويات أقل من الضغوطات المرتبطة بالوباء وأبلغوا عن مستويات أعلى من الكفاءة الملموسة للتعامل مع التحديات وإتقان عبء العمل المدرسي أثناء الإغلاق، تشير النتائج إلى أن تأثير أنشطة CRS

على تقليل مستويات التوتر يسهم في تحقيق الرفاهية بما يتجاوز فوائد الصحة البدنية. تعمل مشاركة CRS الأكبر على تنمية نقاط القوة الشخصية نحو اكتساب مهارات مدى الحياة وتوسيع الذات لإدارة تحديات الحياة السلبية بشكل فعال.

❖ **دراسة (2022) Meliha Seviç and Zekiye Başaran** الموسومة بعنوان دراسة مستويات رهاب كورونا والقلق والتوتر والصحة العقلية وفقاً لمشاركة الموظفين في الأنشطة الترويحية خلال جائحة كوفيد-19، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الفرق بين مستويات رهاب كورونا والقلق والتوتر والصحة النفسية لدى موظفي المؤسسات العامة حسب مشاركتهم في الأنشطة الترفيهية أثناء الجائحة ومقارنتها من حيث المتغيرات، تم استخدام منهج الدراسة الميداني في الدراسة التي شارك فيها 376 (215 ذكر، 161 أنثى)، خلال عملية جمع البيانات، تم استخدام استبيان لتحديد القلق المستمر، ورهاب فيروس كورونا 19، والإجهاد، ومستويات الصحة العقلية، والخصائص الديموغرافية، استفسر النموذج عن العمر والجنس وما إذا كان المشاركون قد حضروا أحداث ترفيهية أثناء الوباء، وإذا كان الأمر كذلك، ما هي أنواع الأنشطة التي شاركوا فيها، ومن النتائج أنه تم العثور على اختلافات كبيرة بين درجات المشاركين فيما يتعلق بالقلق المستمر والصحة العقلية وفيروس كورونا 19-، الرهاب، وأبعاده الفرعية النفسية والجسدية والاجتماعية، وقد وجد أن الذين شاركوا في الأنشطة الترفيهية لديهم درجات أعلى في الصحة العقلية ودرجات أقل من القلق والرهاب من الذين لم يفعلوا ذلك، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المقاييس المستخدمة تبعاً لمتغيري الجنس والعمر، أثبتت الدراسة أن الأنشطة الترويحية الصادقة تقلل من المشاعر السلبية وتزيد من المشاعر الإيجابية، ومن وصايا الدراسة أنها نصحت الأفراد بالمشاركة في الأنشطة التي تريحهم وتسعدهم في ظل ظروف الوباء.

❖ **دراسة بن يوسف دحو وآخرون (2021)** الموسومة تحت عنوان: دور الأنشطة الرياضية الترفيهية في الحد من بعض المشكلات النفسية الناجمة عن جائحة كوفيد-19، هدفت الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية الترفيهية في خفض بعض المشكلات النفسية الناجمة عن جائحة كوفيد-19 لدى المراهقين، أجريت على عينة مكونة من 400 مراهق تم اختيارهم من السنة الأخيرة من مرحلة التعليم المتوسط (حمام بوحجار الاوسط) المدرسة، ولاية عين تموشنت، مدرسة سيح المتوسطة، ولاية معسكر)، تم تطبيق الاستبانة كأداة للدراسة وتكونت من ثلاثة محاور: محور السلوك العدواني، العزلة، والثقة بالنفس، ويتكون كل محور من مجموعة من الأسئلة، استخدم اختبار الملاءمة للترددات والنسبة المئوية ومربع كاي

لتحليل النتائج وتفسيرها، وفي النهاية خلصت الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية الترفيهية لها دور في التخفيف من بعض المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كوفيد-19 لدى المراهقين، وهذا بناء على نتائج الدراسة التي تنص على أن الرياضات الترفيهية تخفف من السلوك العدواني الناجم عن كوفيد-19 ودوره الكبير في الحد من ضعف الثقة بالنفس الناجم عن كوفيد-19 لدى المراهقين، وكذلك التخفيف من ضعف الثقة بالنفس في ظل جائحة كوفيد-19 وأخيرا اوصى الباحثون لهذه الدراسة بضرورة ممارسة الأنشطة الترفيهية الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ.

#### ❖ دراسة (Sattar, Sumera; Batool, Syeda Zaira; Khan, Shahzaman (2021) تحت عنوان

تصور الرياضات الترفيهية في الحد من التوتر المرتبط بالعمل: دراسة حالة للموظفين الإداريين في LCWU و IBA SUKKUR، وكان سبب هذا الفحص هو النظر في العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترفيهية والحد من التوتر المرتبط بالعمل بحيث طبقت الدراسة كالتالي: تطوع إجمالي عدد 32 موظفًا من LCWU (العدد = 16) و IBA Sukkur (العدد = 16) للمشاركة في هذه الدراسة، تم استخدام تصميم البحث الارتباطي الكمي لاختبار العلاقات الإحصائية بين المتغيرات، تم جمع البيانات باستخدام "مقياس الرضا عن أوقات الفراغ" و"استبيان ضغوط العمل"، واستخدمت التحليلات الوصفية على التركيبة السكانية، تم استخدام تحليل الارتباط في "درجات الرضا عن أوقات الفراغ" و"درجات الإجهاد المدركة"، وتضمنت النتائج التالي: شارك في هذه الدراسة إجمالي عدد 32 موظفًا إداريًا بمتوسط عمر 19.7 من LCWU و IBA Sukkur، أشار اختبار العينة المستقلة إلى وجود مستوى كبير من الإجهاد المرتبط بالعمل ( $P=0.025$ ) وأفاد جميعهم بالمشاركة في نوع من الأنشطة الترفيهية على أساس منتظم، كما وجد أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية كان لها تأثير كبير على الحد من التوتر ( $P=0.000$ )، وأشار تحليل الانحدار إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والحد من التوتر ( $P=0.014$ )، كما وجدت علاقة إيجابية معنوية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرضا عن أوقات الفراغ ( $r=1.000$ )، حيث أنه لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين الموظفين الإداريين في LCWU و IBA Sukkur في جميع المتغيرات الثلاثة ( $\epsilon = 0.062$ ).

يتزايد مستوى التوتر بشكل مثير للدهشة بين المهنيين من مختلف مناحي الحياة، ويتغير التوتر تدريجيًا بسرعة بين العمال بسبب مجموعة من الأسباب المختلفة، يختبر الموظفون ويشعرون بالتركيز المستمر على العديد من جوانب الحياة إلى جانب العمل، وبالتالي فإن الاستجابات للضغط في بيئة العمل لها تأثيرات

مختلفة على نوعية الحياة مقارنة بالمجموعات الأخرى من السكان، إلى جانب التكيف مع التوتر، يمكن للتمارين الترفيهية أن تحسن الرضا الشخصي من خلال الانفصال عن العمل والتشنج الاجتماعي.

❖ **دراسة (2016) A. Robles, Víctor Romario** الموسومة بعنوان: النشاط البدني الترفيهي وتأثيره في الحياة المستقرة لكبار السن من رؤساء رابطة الحياة السعيدة في كانتون بالتاس، يهدف إلى معرفة تأثير النشاط البدني الترفيهي على حياة البالغين المستقرين من جمعية كبار السن "الحياة السعيدة" كانتون بالتاس، يركز هذا المشروع على البحث من الموقف الإشكالي حول كيفية المساهمة في برنامج الأنشطة البدنية الترفيهية ليكون له تأثير على الحياة المستقرة لكبار السن؟ جمعية الحياة السعيدة، علميا يركز على متغيرين، النشاط البدني الترفيهي وكبار السن، خلال هذه العملية، يتم استخدام أساليب وتقنيات مختلفة، بما في ذلك الطريقة التحليلية التجريبية والتركيبية والاستنباطية والاستقرائية والعلمية والتقنية مثل المسح والاختبار الأولي والنهائي، وقد توصلت إلى الاستنتاج التالي: إن نقص المعرفة بأهمية التمارين البدنية يؤدي إلى عدم أداء الأنشطة البدنية الترفيهية لتحسين نوعية الحياة، ونقص المتخصصين المدربين في التربية البدنية إذا أثرت على ممارسة الأنشطة وقلة الاهتمام بالأنشطة البدنية، كما يؤثر سلباً على الحياة اليومية لكبار السن، ومن اهم توصيات الدراسة: أن يتم تعليم كبار السن الفوائد التي يحصلون عليها من النشاط البدني وأن يقوم مدير الجمعية بتنفيذ الإجراءات الشكلية للحصول على موظفين مدربين في الثقافة البدنية وأداء الأنشطة الترفيهية البدنية التي تساعد في تحسين نوعية حياتهم، وكانت النتائج أن 95% من كبار السن شعروا أنهم إذا كانوا يحبون الأنشطة البدنية فإنها تساعدهم على البقاء بصحة جيدة وتحسين نوعية حياتهم، بينما رأى الـ 5% الباقون أنهم لا يحبون ممارسة النشاط البدني وقلة الوقت وقلة الراحة.

❖ **دراسة سعاد خيري كاظم (2009)** الموسومة تحت عنوان: برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، بحيث هدفت الدراسة إلى: التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، ومعرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة، بحيث تم العمل مع 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية كعينة وعن طريق استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ، واستبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين، توصل الباحث إلى:

- 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 الأثقال، الكاراتيه، الكشافة، الرماية والقنص الفروسية، السباحة)

ومن أهم توصياته: إدراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الأخرى، مع المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة والعمل على تطويرها.

❖ **دراسة بشير حسام، حملاوي عامر (2014) الموسومة تحت عنوان: أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا،** وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق، لتظهر أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من هذه المشاكل النفسية باستخدام المنهج التجريبي، على عينة البحث من المراكز النفسية لبسكرة، مستغانم، الحراش، سوق أهراس وعن طريق مقياس الصحة النفسية ومعالجته إحصائيا توصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة الممارسين وبالتالي نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

ومن أهم توصياته هو الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيق الصحة النفسية له.

❖ **دراسة (مها صبري حسن، 2008) الموسومة تحت عنوان: علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي،** وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، أيضا معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، على عينة تكونت من 40 طالبة بجامعة ديالي، وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب، والمعالجة الإحصائية بـ spss، توصل الباحث إلى ما يلي:

- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات

- إن للنشاط الرياضي المنتظم دورا إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات.

ومن أهم توصياته: ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوط النفسية، مع الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية والرياضية بشكل خاص.

❖ **دراسة عمارنة نور الدين (2004)** وهي دراسة تدخل ضمن متطلبات الماجستير تحت عنوان " انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني "

أراد الباحث خلال هاته الدراسة معرفة انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على قيم العمل داخل مراكز التكوين المهني للمتربصين الذين يأملون في الاندماج المهني حيث أن هناك إهمالا وإجحافا في حق هذه الفئة، وهذا راجع لانعدام إدراك الأهمية الكبرى للأنشطة الرياضية والترويحية في خلق التوازن النفسي الاجتماعي وتأثيرها على قيم العمل المختلفة لدى المتربصين.

اختار الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيان لمعرفة آرائهم حول أهمية النشاط الرياضي الترويحي على القيم التالية: قيمة الفخر بالعمل والاندماجية الاقتصادية والاجتماعية في العمل، والدافعية والرضا في الإنجاز، وقسمها على مجموعتين فوزع 20 استمارة على مجموعة ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي داخل تلك المراكز و20 استمارة على مجموعة غير ممارسة، فوجد فروقا جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة، وهو ما يجعلنا نقول أن هناك تأثيرا إيجابيا بارزا لممارسة النشاط قادرا على خلق وتنمية القيم المختلفة للعمل.

## 2.2-دراسات تناولت الضغوط النفسية:

❖ **دراسة حمزة الأحسن (2015)** موسومة تحت عنوان: الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، فقد هدفت من خلالها التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولايي البليدة وتيبازة، والكشف عن المصادر المسببة لهذه الضغوط، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغت (115) معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، باستخدام مقياسين: مقياس الضغوط المهنية، ومقياس تقدير الذات.

وقد اتبع في المعالجة الإحصائية: اختبار فريدمان للرتب، التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

❖ **دراسة مهدي بلعسله فتيحة (2013)** موسومة تحت عنوان: أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها، وقد هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد، باستخدام المنهج الوصفي، على عينة تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية، اعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية، وقد توصلت النتائج إلى إن أساتذة التعليم الثانوي، الممثلين في عينة الدراسة- يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل، ضيق الوقت، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي، في الأخير أوصت الباحثة بالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا، وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين، وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنباً للضغط النفسي.

❖ **دراسة منصوري مصطفى (2013)** الموسومة تحت عنوان: مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني، تهدف الدراسة إلى الكشف عن عدد ومصادر ضغوط العمل من حيث مستوى ودرجة تأثيرها على القلق، وعلى رضاهم المهني، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة بلغ عدد أفرادها (329) مدرسا من المرحلتين الابتدائي والإكمالي اختيرت عينة الدراسة بطريقتين الطريقة العنقودية والطبقية، وقد استخدم ثلاث مقاييس: مقياس ضغوط العمل، مقياس القلق، مقياس الرضا المهني، ليقيم النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مصادر ضغوط العمل والقلق.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مصادر ضغوط العمل والرضا المهني
- المعلمون أكثر ضغطاً، وأكثر قلقاً، وأقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الإكمالي.

❖ **دراسة عقون آسيا (2012)** الموسومة تحت عنوان: الضغط النفسي المهني وعلاقته بالقلق لدى معلمي التربية الخاصة، بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضغط المهني وعلاقته بالقلق لدى معلمي التربية الخاصة، بولاتي سطيف وبرج بوعريريج، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي علي عينة قدرت بـ (127)، وعن طريق استخدام استبيان الضغوط النفسية، ومقياس القلق من إعداد تايلور، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت نتائج الدراسة إلى انه تعاني الأغلبية الساحقة من العينة من ضغط مرتفع، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق.

ومن أهم التوصيات المقدمة في الدراسة هو الاهتمام بالنشاطات الترفيهية والرياضية المقدمة للمعلمين.

❖ **دراسة محمد مقداد، فاضل عباس خليفة (2012)** موسومة تحت عنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، كان الهدف من الدراسة هو تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية الذي يتعرض لها معلموا الفصل بمملكة البحرين وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة بلغ عدد أفرادها (146) معلماً ومعلمة اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية، باستخدام استبانة ضمت ثلاث أبعاد مظاهر الضغوط النفسية، مصادرها، واستراتيجيات مواجهتها، في الأخير توصلت الدراسة إلى نتائج منها:

- أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية، أهمها المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والملل.

- أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها المتعلقة بأولياء أمور

التلاميذ -

- أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

❖ **دراسة علا محمود حميدة (2011)** موسومة تحت عنوان: مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن" وكان الهدف منها الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، على عينة بلغ عدد أفرادها (574) معلما ومعلمة، حيث اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية، عن طريق استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن مستوى ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية ككل كانت بمستوى مرتفع.

أما أهم توصياته: محاولة التخفيف من أعباء العمل قدر ما أمكن للتخفيف من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.

❖ **دراسة شارف خوجة مليكة (2011)** موسومة تحت عنوان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) وقد هدفت الدراسة إلى الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي، المتوسط، الثانوي لمعرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط ومدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية باستخدام المنهج الوصفي المقارن، على عينة قدرت بـ 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، عن طريق مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS توصلت النتائج إلى:

- 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.

وكانت أهم الاقتراحات الصادرة عن الدراسة: 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.

❖ **دراسة خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل (2011) الموسومة تحت عنوان: إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات،** بحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم عن طريق استخدام المنهج الوصفي على عينة بحث قدرت بـ (531) طالبا وطالبة، واختيروا بطريقة عشوائية من جامعة اربد الأردن، وعن طريق مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثان، والمعالجة الإحصائية بـ SPSS توصل الدراسة إلى أن مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمستوى معاناتهم الضغوط النفسية في ضوء المصادر والمتضمنة في المقياس متوسط، مع وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات تقديرات الطلبة والطالبات على البعد (الاجتماعي، والمادي) ولصالح الطلاب.

ومن أهم توصيات الدراسة:

- توفير برامج توعية خاصة للطلاب الذكور، حول طرق التعامل مع مصادر الضغط بحيث يتوافر لديهم المناعة والقدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيد عن التضخم.
- إجراء المزيد من البحوث حول أنواع الضغوط النفسية، ومصادرها باعتبار أن مصادر الضغوط تتغير متأثرة بنوعية المؤسسة التعليمية.

❖ **دراسة نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر (2011) موسومة تحت عنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني،** وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي، لدى المعلم الفلسطيني، أيضا التعمق في معرفة الفروق المعنوية في

مقياس كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي تبعا لمتغيرات: النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قدرت بـ 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، استخدم فيه 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، توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني، في حين أنه لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية، تبعا لمتغيري: النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، عكس متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة التي كانت فيها فروق معنوية.

ومن أهم التوصيات التي تطرق لها الباحث هي محاولة العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى كل من المعلمين الفلسطينيين والمعلمات، حيث أنها تؤثر على الرضا الوظيفي لديهم، مع مساعدة السلطة الإدارية معلمي سنوات الخدمة: من سنة إلى خمس سنوات وذلك من خلال إعطائهم مهمات قليلة.

❖ **دراسة عثمان مريم (2010) موسومة تحت عنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز** لدى أعوان الحماية المدنية، والتي هدفت إلى: التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة، أيضا التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة، والتعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، تم العمل مع عينة قدرت بـ 119 عونا بالوحدة الرئيسية لأعوان الحماية المدنية ببسكرة، واختيرت بطريقة عشوائية، عن طريق استخدام مقياسين: مقياس الضغوط المهنية، ومقياس دافعية الإنجاز، وبمعالجة إحصائية بـ SPSS، صدرت نتائج الدراسة في الشكل التالي:

- 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 ودافعية الإنجاز سالبا.

❖ **دراسة العبودي فاتح (2008)** الموسومة تحت عنوان: الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، بحيث هدفت الدراسة إلى: محاولة تشخيص عوامل الرضا الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية وتحديد مدى تأثير الضغط النفسي عليها، باستخدام المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، على عينة اشتملت (90) من مصلحة الإنتاج، بتطبيق استبيان من إعداد هولمنز، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت إلى اهم نتيجة والتي تمثلت في وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ومتغير الأجر .

ومن اهم توصيات الدراسة: محاولة التقليل من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارسها العامل، مع إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بتغيرات وعوامل الرضا الوظيفي.

❖ **دراسة محمد حمزة الزيودي (2007)** الموسومة تحت عنوان: مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد هدفت الدراسة إلى: الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي، استخدم فيه الباحث المنهج الوصفي لملائمته الموضوع، اشتملت عينة البحث على (110) معلما ومعلمة، واختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن، وقد استخدم الباحث طريقة المقابلة شبه المفتوحة، مع مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت النتائج إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم.

ومن أهم التوصيات التي قدمها الباحث:

- إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.

- العمل على تحسين الأوضاع المعيشية للمعلمين من خلال تحسين سلم الرواتب وتفعيل نظام الحوافز المادية وتوفير فرص للترقية.

### 3.2- دراسات تناو لت التوافق المهني:

❖ **دراسة سعيدة لونيس (2019)** الموسومة تحت عنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات مرحلة التعليم الابتدائي، دراسة ميدانية بمدارس مقاطعة بئر مراد ريس وسيدي محمد بالجزائر العاصمة-استهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق المهني وكذا تحديد مستوى الضغط النفسي والتوافق المهني لدى معلمات المرحلة الابتدائية، بمدارس مقاطعة بئر مراد ريس وسيدي محمد بالجزائر العاصمة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 50 معلمة (إناث)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط المهني لمصطفى منصوري ومقياس التوافق المهني لسعد فليان المدعث، وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، كما أثبتت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع في حين أن مستوى التوافق المهني لديهم متوسط.

❖ **دراسة بوتوتة لامية (2015)** الموسومة تحت عنوان: التوافق المهني للمرضيين، وقد هدفت الدراسة إلى مدى تحقيق الممرضين العاملين بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني، عن طريق المنهج الوصفي طبق على عينة قدرت بـ (210) ممرضا وممرضة. تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث مقياس التوافق المهني، وعن طريق المعالجات الإحصائية ببرنامج SPSS، توصلت الدراسة إلى انه يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو توافق المهني بدرجة منخفضة.

❖ **دراسة فؤاد صبيرة وآخرون (2014)** الموسومة تحت عنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، عن طريق المنهج الوصفي، بتطبيق مقياسين: مقياس التوافق المهني ومقياس الضغوط النفسية، على عينة قدرت بـ (688) معلما

ومعلمة، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام spss، توصلت النتائج إلى أنه لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

❖ **دراسة كو، تشين تساي Kuo, Chin-tsai (2013)** الموسومة بعنوان: تأثير ممارسة الرياضة الترفيهية على ضغوط العمل ونوعية الحياة في وسط تايوان، لقد بحثت في العلاقات بين المشاركة في الرياضة الترفيهية، وضغوط العمل، واستراتيجيات التكيف مع الرياضة الترفيهية، ونوعية الحياة، والالتزام الرياضي لدى المشاركين الرياضيين في وسط تايوان، تم تقييم هذه المتغيرات في استبيان منظم وتم استخدام تحليل مسار LISREL للتحقق من النموذج المفاهيمي المقترح، وأظهرت النتائج أن المشاركة المنتظمة في الألعاب الرياضية الترفيهية قد تكون بمثابة استراتيجية للتكيف وبالتالي تقليل ضغوط العمل، بالإضافة إلى ذلك، قد تسهل المشاركة الرياضية استمرار المشاركة الرياضية بسبب التحسينات في نوعية حياة الأفراد.

❖ **دراسة فواز بن محمد صالح الشيخ (2009)** الموسومة تحت عنوان: التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة، وقد هدفت الدراسة إلى: معرفة مدى التوافق المهني الذي يتمتع به العمال السعوديون العاملون في بعض المصانع بمحافظة جدة، مع التركيز على معرفة العلاقة بين التوافق المهني والمساندة الاجتماعية والفروق بين أصحاب الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى على درجة المساندة الاجتماعية في التوافق المهني، أيضا معرفة الفروق في التوافق المهني والمساندة الاجتماعية في ضوء متغيرات (نوع المهنة، العمر، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مقدار الراتب، عدد ساعات العمل، والحالة الاجتماعية)، استخدم فيه الباحث المنهج الوصفي، على عينة بلغت 218 فردا من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع في جدة بالطريقة العشوائية، بتقديم مقياسين: الأول مقياس التوافق المهني والثاني مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد بشرى إسماعيل. وقام الباحث بإجراء تعديلات مناسبة بما يتلاءم والبيئة السعودية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت نتائج الدراسة إلى أن:

- هناك مظاهر في أبعاد التوافق المهني يتمتع بها العمال وهي على الترتيب: (المسؤولية عن العمل، ظروف العمل، العلاقة بالزملاء، العلاقة بالمشرف، نوع العمل، ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل)

- هناك مظاهر في أبعاد المساندة الاجتماعية يتمتع بها العمال وهي على الترتيب (المساندة الأسرية، مساندة الزملاء، مساندة الأقارب...).

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى العمال في جميع الأبعاد ماعدا أبعاد (مدعمات العمل الاقتصادي والمساندة الأسرية) وبين (ظروف العمل والمساندة الأسرية)

❖ **دراسة مكناسي محمد (2007)** الموسومة تحت عنوان: التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية، هدفت الدراسة إلى: التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين التوافق المهني وضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون بالمؤسسات العقابية (أعوان السجون)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، على عينة قدرت بـ 141 عون اختيروا بالطريقة العشوائية، استخدم استبيان التوافق المهني، واستبيان ضغوط العمل من إعداد الباحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى إن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد التوافق المهني ومتغير ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية وان جميع هذه العلاقات عكسية.

❖ **دراسة إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006)** الموسومة تحت عنوان: الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، بحيث يهدف البحث إلى التعرف على: قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة، أيضا قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، مع التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني، باستخدام المنهج الوصفي على عينة بلغت 120 أستاذًا من 6 كليات ذات تخصصات مختلفة من جامعة بغداد بالطريقة العشوائية، بتوظيف مقياسين، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد خليل (2005)، والثاني مقياس الضغوط المهنية من إعداد خليل (2005)، وبعد المعالجة الإحصائية تشير القيمة التائية المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبمقارنة الوسط الفرضي الذي بلغ (75) بوسط عينة البحث الذي بلغ (95) نجد أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطات مهنية، وان العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأساتذة. ومن أهم التوصيات المقترحة: إجراء بحوث حول كيفية معالجة الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة، وحول سبل تعزيز التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، أيضا عمل دورات للتدريسيين الجامعيين في الصحة النفسية.

❖ **دراسة السماري عبد الله (2006)** المسومة بعنوان: التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية، وقد هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل لدى العاملين بالأجهزة الأمنية بقوات الطوارئ الخاصة، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قدرت بـ 400 ضابط بمدينة الرياض تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، عن طريق تطبيق مقياسين، الأول مقياس التوافق المهني، والثاني مقياس ضغوط العمل وهما من إعداد الباحث، وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن مستوى التوافق المهني لدى العاملين بالأجهزة الأمنية أقل من المتوسط وهناك تباين واضح في مستوى الرضا الوظيفي ومستوى ضغوط العمل في حدود الوسط.

#### 4.2-التعليق على الدراسات:

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالدراسة، والمتمثلة في الضغوط النفسية، التوافق المهني وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيح -للطالب الباحث- من إطلاع ودراسة، وإن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث وجد(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات، وفي الأخير مكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الهامة التالية:

#### من حيث المنهج:

لاحظ(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا، إلا قلة من الدراسات - حسب حدود علم الباحث - والتي استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة (بشير حسام، حملاوي عامر، 2014)، ودراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) أما المنهج الوصفي فتباين بين المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة ( بدرية محمد يوسف الرواحية، 2016)، والمنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة (حمزة الأحسن، 2015)، و(دراسة عثمان مريم 2010)، أما المنهج الإحصائي في دراسة (حسن مصطفى عبد المعطي 2000)، ودراسة (مكناسي محمد، 2007)، أما دراسة (ماهر عطوة الشافعي 2000) فاستخدم المنهج الوصفي العلائقي، أما دراسة (شارف خوجة مليكة 2011) فاستخدمت

المنهج الوصفي المقارن، أما دراسة (محمد الحماحي 1983)، ودراسة سعاد خيرى كاظم 2009، ودراسة عبد الإله بن أحمد الصوي (2006) فاستخدموا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

### من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع والجنس وكيفية اختيار عينة الدراسة وفي جميع متغيرات الدراسة فمنها ما طبقت على العمال، الطلبة، ممرضين وأساتذة.

### من حيث الأدوات:

لقد اختلفت معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من برامج إرشادية مثل دراسة (علي موسى علي دباش، 2011) برامج علاجية كدراسة (إبراهيم باجس معالي، 2013)، ودراسة (حامد أحمد الغامدي، 2010) إلى المقاييس والاستبيانات فبالنسبة لمتغير الضغوط النفسية فتم استخدام استبيانات من إعداد الباحث كدراسة (خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل، 2011) أما بعض الدراسات الأخرى كدراسة (مهدي بلعسله فتحة، 2013) فاستخدمت مقياس فيميان، ودراسة (أحمد عيد الشخانة، 2010) لكارفر، أما بالنسبة للتوافق المهني فجل الدراسات تم إعداد أداة البحث من طرف الباحث كدراسة (السماري عبد الله، 2006) ودراسة (سامي خليل فحجان، 2010). ماعدا بعض الدراسات كدراسة (محمد عيسى، 2004) استخدم مقياس هاريسون ورفاقه، و(دراسة إسماعيل، الطاف 2006) فاستخدم مقياس من إعداد (خليل، 2005)، ودراسة (فواز بن محمد صالح 2009) من إعداد بشرى إسماعيل.

### المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة والدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة.

أما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتني  $u$  لعينتين مستقلتين. واختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين كدراسة (علي موسى علي دباش، 2011).

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (spss) في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة.

- إن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر إيجابي على الراحة النفسية للأفراد.
- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية.
- أن المدرسون يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية، تراوحت بين المتوسط والعالي.
- إن درجة التوافق المهني بصورة عامة منخفضة في معظم الدراسة وذلك لتأثرها ببعض المتغيرات.

## 5.2-نقد الدراسات:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمثابفة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المثابفة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة
- أما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم (ت) الطالب (ة) الباحث (ة) المنهج التجريبي عكس جل الدراسة المثابفة التي استخدمت المنهج الوصفي.
- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات، وهذا ما توافق واشترك معه الطالب (ة) الباحث (ة) باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.
- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحدا فقط مثل التوافق المهني أو الضغوط النفسية، أما البعض الآخر تناولهما معا، في حين تناولت هذه الدراسة ثلاث متغيرات معا (ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، الضغوط النفسية، التوافق المهني).
- وفي الأخير جاءت هذه الدراسة ببرنامج ترويحي رياضي مقترح وهذا ما لم تأتي به الدراسات السابقة، رغم احتواء بعض الدراسات على برامج نفسية (إرشادية، علاجية) فقط وليست رياضية وهذا ما تميزت به هذه الدراسة الحالية، بالإضافة إلى أن هذه البرامج كانت موجهة في معظمها للطلبة، والممرضين والعمال...في حين الدراسة الحالية موجهة إلى فئة مهمة في المجتمع وهي فئة الأساتذة التي تعاني من الضغوط النفسية.

### 3- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن بيئة العمل بها مثيرات ومواقف متعددة يعيشها العامل، ما جعل لديه استجابات متباينة، خاصة في البيئة التي بها معاملات متعددة مع الأشخاص، ونخص بالذكر مجال التعليم الذي يعتبر أمراً بالغ الأهمية لتحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة (SDGs) المتعلق بالصحة الجيدة والرفاهية، كما أكدته منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (SDG, 2022)

وقد سلطت العديد من الدراسات الدولية على مدى العقود الماضية الضوء على الطبيعة المجهدة للتدريس (Benmansour, 1998; Kyriacou, 2001; Klassen, 2010; Mazzola, & al., 2011)، فالتدريس مهنة شديدة التوتر، ويعتبر الضغط النفسي بين المعلمين مشكلة كبيرة يمكن أن تؤثر سلباً على الرضا الوظيفي وتؤدي إلى الإرهاق والقلق والاكتئاب (Agyapong, Obuobi-Donkor, Burbach, & Wei, 2022)، فالمعلمون الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر معرضون لخطر الاكتئاب والقلق والإرهاق، كما تشير الأبحاث الوبائية إلى أنه بالمقارنة مع أعضاء المجموعات الأخرى، يعاني المعلمون من معدلات أعلى من الاضطراب العقلي، على الرغم من أن بعض الدراسات تشكك في هذا الاستنتاج (Shufelt, Torbati, & Dutra, 2017) علاوة على ذلك، يمكن أن يكون لضغوط المعلمين تأثير سلبي على جودة التعليم الذي يتلقاه الطلاب ويؤدي إلى ارتفاع معدلات دوران المعلمين (Nahed, 2022)

يواجه المعلمون مجموعة من التحديات في الفصل الدراسي، بما في ذلك السلوك التخريبي والضغط الأكاديمي والمتطلبات الإدارية (Nahed, 2022) إن عبء العمل، والخوف من السلامة الوظيفية، وانخفاض الروح المعنوية، وعدم كفاية الرواتب هي أيضاً مصادر شائعة للتوتر بين المعلم (Ibrahim, et al., 2021; Shridevi & Hebbar, 2021)، يؤثر مستوى الضغوط سلباً على مستوى أداء المعلمين من خلال خفض إنتاجيتهم أي عدم توافقه المهني، كما يؤثر على مستوى أداء المؤسسة التعليمية (Khan, AMad Shah, Khan, & Gul, 2012)

وضح كل من Brough, O'Driscoll and Biggs (2009) أن الدعم الاجتماعي يعمل بمثابة وسيط في علاقات التوتر، حيث يمكن للأفراد الذين يتمتعون بدعم قوي تجنب الآثار السلبية للتوتر. في مكان العمل، فالدعم يوفر الوقاية من الإجهاد النفسي والاجتماعي ويعزز العلاقات الاجتماعية، وهذا ما أكد بلانش (Blanch, 2016) بأن الدعم الاجتماعي يمكن أن يوفر دوراً ثابتاً كوسيط في العلاقة بين التحكم في الوظيفة وضغوط العمل، ومع ذلك، فإن نقص الأدلة التجريبية حول فعالية التدخلات لإدارة ضغوط المعلمين

يرجع إلى عدد محدود من الدراسات وخاصة بسبب عدم التجانس الكبير في الدراسات الموجودة، مما يجعل من الصعب مقارنة النتائج التجريبية المختلفة. (Necşoi , 2018)

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool white) إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات أخرى مثل الرياضية الترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل والنوم والتغذية (ياسين، 2007) لما لها من أهمية على الضغوط النفسية، التوتر، القلق وصولاً إلى دافعية الإنجاز.

وبما أن الطالبة الباحثة كانت أستاذة متربصة في مرحلة التعليم المتوسط ما سمح لها بالوقوف والتعرف على الجو المهني العام وهذا من خلال إجراء مقابلات فردية وأخرى جماعية مع المدرسات والعاملات الإداريات، في جو يوحي فعلاً لمعانتهن النفسية.

كما أفرزت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن أستاذات وعاملات الإدارة في التعليم المتوسط يعانون من المشاكل النفسية (القلق، والضغوط النفسية والمهنية) بدرجة كبيرة بحيث أن جميع فقرات القلق والضغوط تشير إلى مستوى عالي، في حين التوتر والاكتئاب فكانت مستوياهم ضعيفة، مما سمح لنا بالتشخيص الفعلي، أما بالنسبة لمعرفة أهم الحلول والأساليب المتخذة من أجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية فأسفرت النتائج إلى أن جل الأستاذات يلجؤون إلى الدور الاجتماعي والثقافي، والعادات والعقائد وكذا التدخلات الطبية هذا ما شار إليه الاتجاه العام للمحاور الثلاثة السالفة الذكر بنعم، أما محور الترويح الرياضي فإن أغلب الأستاذة لا يمارسون هذا النوع من النشاط فكان الاتجاه العام للمحور بلا ممارسة.

وباعتبارهم الفئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة مهمة الإعداد للمستقبل وصناعة الأجيال، ولا شك أن تعرض هذه الفئة للاضطرابات النفسية من ضغوط نفسية وقلق يؤثر على توافقيهم المهني، لذا فإن القيام بهذه الدراسة يعد مهما بسبب عينة الدراسة في المجتمع، وأهمية المتغيرات لكونهما من صميم الواقع المعاش، فضلاً أنها تمثل حالات من المعاناة، لدى المرأة العاملة في التعليم والذي قد ترتبط بشكل أو بآخر بالتوافق المهني لهم.

ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في إطارها العام، من أجل سد هذه الفجوة وإيجاد حلا لهذه المشكلة وعليه فإن فكرة بناء برنامج تروحي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أصبح أمراً ملحا وضرورة حتمية وهذا ما ينعكس إيجاباً على أدائهم مما يحقق لهم توافقا مهنياً جيداً.

وعليه لا بد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات التابعة، وعلى هذا الأساس نطرح التساؤلات التالية:

### 1.3-التساؤل العام:

هل للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر في تخفيف الضغوطات النفسية عند الأستاذات وهل له علاقة برفع التوافق المهني عندهن؟

### 2.3-التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي قبل وبعد ممارسة برنامج النشاط البدني الرياضي الترويحي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني قبل وبعد ممارسة برنامج النشاط البدني الرياضي الترويحي؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى الأستاذات في مجال التعليم؟

### 4-الفرضيات:

#### 1.4-الفرضية العامة:

للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر كبير في تخفيف الضغوطات النفسية عند الأستاذات وبدوره كان له علاقة كبيرة في رفع التوافق المهني عندهن

#### 2.4-الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي قبل وبعد ممارسة برنامج النشاط البدني الرياضي الترويحي

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط المهني قبل وبعد ممارسة برنامج النشاط البدني الرياضي الترويحي

- هناك علاقة ارتباطية بين الضغوطات النفسية والتوافق المهني لدى الأستاذات في مجال التعليم

## 5- أهمية الدراسة:

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة، وفي مجال المشاكل النفسية التي يعاني منها الأساتذة خاصة، إلا أنها نادرة من حيث تناولها للعلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته، خاصة في مجتمعنا العربي، والجزائر خصوصا، وعليه فإن هذه الدراسة قد تسهم في تنوير الأساتذة على استخدام هذا الأسلوب الفعال في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق، وتحسين توافقهم المهني كما لها أهمية كبيرة على الصعيد الفردي والمؤسستي والعلمي، حيث تقدم مساهمة قيمة في مجالي الصحة النفسية والعلم الرياضي، ونذكر بعض النقاط لأهمية الورقة العلمية في هذا الموضوع:

- فهم تأثير النشاطات الرياضية الترويحية على الصحة النفسية: تساهم الورقة العلمية في توضيح دور النشاطات الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية والعاطفية للأفراد، يمكن أن تقسح المجال لفهم عمق التأثير الإيجابي الذي تحققه هذه الأنشطة على تحسين المزاج وتخفيف التوتر والقلق لدى المشاركين.
- الاهتمام بصحة ورفاهية الموظفين: تساهم الورقة في توفير معلومات علمية موثوقة للمؤسسات وأصحاب العمل حول كيفية دعم صحة ورفاهية الموظفين، يمكن أن تؤدي هذه المعرفة إلى تحسين بيئة العمل وتعزيز تفاعل الشركات في توفير برامج ترويحية تساهم في تعزيز الصحة النفسية للموظفين.
- تعزيز الأبحاث العلمية: تضيف الورقة العلمية قيمة معرفية جديدة في مجال البحث العلمي حول الصحة النفسية وأثر التمارين الرياضية الترويحية، يمكن أن تكون هذه الدراسة الأساس لمزيد من الأبحاث والتحليلات حول هذا الموضوع.
- دعم صناع القرار: يعتبر هذا النوع من الأبحاث مفيداً لأصحاب القرار وصناع السياسات في مجالات الصحة والعمل، حيث يوفر أدلة قوية تدعم أهمية تضمين النشاطات الرياضية الترويحية في البرامج التأهيلية والتطويرية.
- الإيجابية والاستدامة: من خلال توضيح أهمية النشاطات الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوطات النفسية وتحسين التوافق المهني، يمكن أن تشجع الورقة المزيد من التوجه نحو اعتماد الأنشطة الرياضية الترويحية كجزء من نمط حياة صحي ومستدام.

بهذه الطريقة، تساهم الورقة العلمية في إثراء المعرفة العلمية وتحفيز المجتمع العلمي والمؤسسات لاعتماد سياسات وبرامج ترويحية رياضية تهدف إلى تحسين صحة الأفراد والموظفين وتعزيز التوافق المهني في العمل.

وإذا أردنا فصل أهمية الدراسة إلى الجانب النظري والتطبيقي فإننا نقدمه كالتالي:

#### • من الناحية النظرية:

- التعريف بالدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من القلق، والتحرر من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- التعريف بأهمية ممارسة هذه الأنشطة في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.
- التعريف بإسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة.
- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى الأساتذات.
- معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية.

#### • من الناحية التطبيقية:

- استخدام أحد أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبتت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء، وهذا شعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات والمنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق لدى الأساتذة وتحسين توافقهم المهني.
- تقدم هذه الدراسة نموذجاً تجريبياً للبرامج الاثرية الترويحية العلاجية وحتى الوقائية في الحد من الضغوط النفسية والقلق.
- تسهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضاً عن اخذ الأدوية، الجلسات العلاجية، الزيارات الطبية، تناول العقاقير.
- إن موضوع الضغوط النفسية له أهمية كبيرة في جميع النواحي لكنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام والجزائر بشكل خاص، ونظراً للانعكاسات السلبية التي تخلفها الضغوط النفسية المستمرة، فجاءت

هاته الدراسة لتناول موضوع "أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق المهني" مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

## 6-أهداف الدراسة:

- دراسة تأثير البرنامج الرياضي التروحي: تهدف الورقة إلى دراسة تأثير البرنامج الرياضي التروحي المقترح على تحسين صحة الأفراد النفسية، بحيث تهدف الدراسة إلى قياس مستوى التغيرات في مستويات التوتر والقلق لدى المشاركين قبل وبعد المشاركة في البرنامج.
  - تحديد علاقته بالتوافق المهني: تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين تحسين الصحة النفسية من خلال البرنامج الرياضي التروحي والتوافق المهني للمشاركين، يتم تحليل البيانات للتوصل إلى ما إذا كانت هناك علاقة إيجابية بين النشاطات الرياضية وتحسين التوافق المهني.
  - توفير أدلة علمية قوية: تهدف الورقة إلى تقديم أدلة علمية موثوقة وقوية حول فعالية البرامج الرياضية التروحية في تخفيف الضغوطات النفسية وتحسين التوافق المهني، يساهم ذلك في تعزيز مصداقية البرامج الرياضية التروحية كأداة فعالة في تحسين صحة الأفراد في البيئة العملية
  - تطوير السياسات والبرامج العملية: تسعى الورقة إلى تقديم توصيات وتطبيقات عملية للمؤسسات وأصحاب العمل بشأن تضمين البرامج الرياضية التروحية في بيئة العمل لتحسين الصحة النفسية والتوافق المهني للموظفين.
  - الإسهام في مجال البحث العلمي: تسعى الدراسة إلى تحسين المعرفة العلمية في مجال الصحة النفسية والعلاقة بين النشاطات الرياضية التروحية والتوافق المهني، يمكن أن يكون البحث إشارة لمزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية في هذا المجال.
- باختصار، تهدف الورقة العلمية إلى توضيح أهمية البرامج الرياضية التروحية كوسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية وتخفيف التوتر والقلق في بيئة العمل وكذلك تحسين التوافق المهني للموظفين، كما تسعى الورقة لتقديم أدلة وتوصيات علمية لمساهمة فعالة في مجال العلوم النفسية والرياضية.

## 7-أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب قد تكون وراء اختيار موضوع الورقة البحثية بعنوان "أثر برنامج رياضي تروحي مقترح في التخفيف من الضغوطات النفسية وعلاقته بالتوافق المهني". من بين هذه الأسباب:

- الأهمية الاجتماعية والمهنية: يُعد التوافق المهني والصحة النفسية من أهم الجوانب التي تؤثر في جودة الحياة العملية والرضا الوظيفي للأفراد، يُعزى الاهتمام بصحة العمال إلى تحسين الأداء والإنتاجية وتقليل معدلات الاستقالة والانتقال بين الوظائف، وهذا يعني أن فهم العلاقة بين البرامج الرياضية والتوافق المهني يمكن أن يساهم في تطوير بيئة العمل وتحسين أداء الموظفين.
- الاهتمام بصحة الموظفين: تواجه العديد من الشركات والمؤسسات تحديات في تحسين صحة ورفاهية موظفيها. يعتبر البرنامج الرياضي التروحي خيارًا محتملاً للمساعدة في تحسين الصحة النفسية للموظفين وتخفيف ضغوط العمل، من هنا، قد يكون الاهتمام بدراسة تأثير هذا البرنامج ذا أهمية كبيرة لمساهمة في تحسين صحة الموظفين ورفاهيتهم.
- النقص في البحوث السابقة: قد تكون هناك نقص في الدراسات البحثية التي تبحث في العلاقة بين البرامج الرياضية الترويحية والصحة النفسية والتوافق المهني، لذلك، يمكن أن يكون اختيار هذا الموضوع فرصة لتعزيز الأدلة العلمية في هذا المجال والإسهام في تحديد فعالية هذه البرامج.
- الفائدة الشخصية والاجتماعية: قد يكون للباحثين اهتمام شخصي بموضوع الصحة النفسية والرياضة، وقد تكون هذه الورقة فرصة لدمج اهتماماتهم الشخصية مع مساهمة قيمة في المجتمع والمجال البحثي.
- تطوير برامج التوظيف والتدريب: قد يكون الاهتمام بتأثير البرامج الرياضية على الصحة النفسية والتوافق المهني أيضًا لتطوير برامج التوظيف والتدريب الأفضل في المستقبل. يمكن أن تؤدي النتائج إلى تحديد البرامج الرياضية الأكثر فعالية وتكوين خطط لتنفيذها في بيئة العمل.

## 5 - مصطلحات الدراسة:

تبنى (ت) الطالب (ة) الباحث (ة) المصطلحات التالية لتتماشى مع إجراءات الدراسة:

### الترويح:

**تعريف لغوي:** ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

- الرّوح، أي الاستراحة من الغم.
- والرّوح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب.
- والرّوح، السرور والفرح (ابن منظور).

**تعريف اصطلاحي:** يعرفه كراوس هو أوجه النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته، واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية، ويعرفه كل من كارسلون، ماكلين، ديب، بيترسون، على أن الترويح هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ (الحماحمى و عابدة، 2006)

**تعريف إجرائي:** مجموعة الأنشطة التي يقوم بها الأفراد بشكل إرادي ومنظم في أوقات الفراغ، بهدف تحقيق الاسترخاء، تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتطوير المهارات الاجتماعية، مع مراعاة البيئة التي يتم فيها ممارسة هذه الأنشطة (مثل المنزل، النادي، أو الأماكن العامة)، والوسائل المستخدمة (كالرياضة، الفنون، أو الترفيه الرقمي).

### الترويح الرياضي:

#### تعريف لغوي:

**الترويح لغة:** الترويح مشتق من الجذر "روح"، الذي يعني الراحة والانتعاش وإزالة التعب. يقال "رُوح عن نفسه"، أي أزال عنها الكدر وأدخل السرور (ابن منظور).

**الرياضة لغة:** الرياضة مشتقة من الجذر "روض"، الذي يعني التمرين والتدريب على عمل معين. في اللغة، تعني الممارسة والترويض، مثل "روض نفسه"، أي درّبها وأعدّها (ابن منظور).

**الترويح والرياضة لغة:** الترويح الرياضي لغويًا يعني ممارسة الأنشطة أو التمارين البدنية التي تحقق الراحة والسرور، وتساعد على إزالة التعب وتجديد النشاط، مع التركيز على المتعة والترفيه.

**تعريف اصطلاحي:** هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة (أساتذة التعليم المتوسط) مثل (الجري، المشي، الكرة الطائرة، ألعاب مختلفة...) بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته، منح الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله ورغباته وقدراته. (محمد، 2008)

**تعريف إجرائي** الترويح الرياضي هو مجموعة من الأنشطة البدنية التي يمارسها الأفراد طوعية في أوقات الفراغ، بهدف تحقيق الاسترخاء، تحسين اللياقة البدنية، تعزيز الصحة النفسية، وتقوية التفاعل الاجتماعي. يتم قياسه بناءً على نوع النشاط الرياضي، مدته، تكراره، وتأثيره على الحالة النفسية والجسدية للممارس.

## ◀ البرنامج الترويحي:

### تعريف لغوي:

**البرنامج:** مشتق من الكلمة اليونانية "Programme" التي تعني الخطة أو الجدول الزمني. في اللغة العربية، يشير إلى ترتيب وتنظيم مجموعة من الأنشطة وفقًا لتسلسل زمني محدد لتحقيق غرض معين (ابن منظور).

**الترويحي:** مشتق من الجذر "روح"، الذي يدل على الراحة وإزالة التعب وإدخال البهجة والسرور (ابن منظور).

**تعريف اصطلاحي:** البرنامج الترويحي هو خطة منظمة تتضمن مجموعة من الأنشطة الترفيهية التي تهدف إلى تحقيق الراحة النفسية والجسدية للأفراد، وتنمية قدراتهم الاجتماعية والبدنية والعقلية، ويتم تصميمها بما يتناسب مع احتياجات المشاركين وظروفهم الزمنية والمكانية (بهاء الدين وآخرون، 2015).

**تعريف إجرائي:** مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتم اختيارها على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، الصحية) وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج المخطط له.

## ◀ التوافق المهني:

### تعريف لغوي:

**لتوافق:** مشتق من الجذر "وفق"، ويعني الانسجام والتناسب والتكيف مع الظروف أو المتطلبات لتحقيق هدف معين (ابن منظور).

**المهني:** مشتق من كلمة "مهنة"، وهي العمل أو الحرفة التي يقوم بها الفرد لكسب العيش، وتشير إلى النشاط أو الوظيفة التي تتطلب مهارات ومعارف معينة (ابن منظور).

**تعريف اصطلاحي:** يعتبر تعريف سكوت وتعريف عثمان التعريفان اللذان يتوافقان ويتناسبان إجرائياً مع اتجاه وهدف الدراسة حيث تبناه (ها) الطالب (ة) الباحث (ة) لتطابقهما مع إجراءات الدراسة.

حيث عرفه سكوت scott بأنه توافق الفرد مع بيئة العمل، فهو يشمل توافق الفرد مع مختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل بمرور الزمن وتوافقه لخصائصه الذاتية (محمود ، 1984).

أما عثمان نجاح عبد الرحيم (1999) فعرفه بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلائم والانسجام بينه وبين متطلبات العمل، ومختلف العوامل المادية والاجتماعية في إطار العمل بما يحقق له الشعور بالرضا عن عمله وتخطي العقبات وإشباع حاجاته وطموحاته.

أما إجرائيًا: فيتمثل في عاملين أساسيين هما الرضا والإرضاء، رضا الأستاذ على عمله من حيث ظروف العمل وبيئته، وعلاقاته، وما يتقاضاه من رواتب ومحفزات، وإرضاء المنظمة (المؤسسة والممثلة في شخص المدير، وتقبل التلاميذ) على عطائه ومردوده.

**تعريف إجرائي:** التوافق المهني هو قدرة الفرد على التكيف مع بيئة العمل ومتطلباتها، من خلال تحقيق الانسجام بين مهاراته، قيمه الشخصية، وأهدافه المهنية من جهة، وبين متطلبات الوظيفة وظروفها من جهة أخرى. يتم قياسه من خلال مؤشرات مثل الرضا الوظيفي، الأداء المهني، والاستقرار في العمل.

### ➤ الضغوط النفسية:

**تعريف لغوي:** هي الحالة التي يمر بها الفرد عندما يتعرض لمؤثرات أو مواقف حياتية أو بيئية تؤدي إلى شعور بالتوتر أو القلق أو العبء النفسي. في اللغة العربية، تُستخدم كلمة "الضغوط" للإشارة إلى العبء أو الضغط الواقع على الفرد، بينما "النفسية" تتعلق بالحالة العاطفية والعقلية للفرد (ابن منظور).

**تعريف إصطلاحي:** هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها ويترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (حمدي علي الفرماوي ، 1990)

وتعرفها شيماء بأنها الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة من أنظمة الجسم (الخميسي ، 2007)، نقصد بمفهوم الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة والتي يشعر بها الأستاذ نتيجة مواجهته لأعباء وصعوبات مهنية ومشاكل أخرى تتعلق بالعمل، وظروفه، وبيئته وعلاقاته، والتي تنعكس سلبا على أدائه وتوافقه المهني.

**تعريف إجرائي:** الضغوط النفسية هي حالة من التوتر أو القلق تنتج عن تفاعل الفرد مع متغيرات بيئية أو حياتية تتجاوز قدراته أو توقعاته، مما يسبب له شعورًا بالعجز أو عدم القدرة على التكيف. يتم قياسها من خلال مؤشرات مثل مشاعر القلق، التوتر، الاكتئاب، وتغيرات في السلوك والأداء الوظيفي

وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط من خلال إجابته على مقياس الضغوط النفسية المعد لذلك.

الباب الثاني:

الجانب النظري

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي وبرامجه

المبحث الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي

المبحث الثاني: البرامج الرياضية الترويحية

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني عند الأستاذات

المبحث الأول: الضغوط النفسية

المبحث الثاني: التوافق المهني

## تمهيد:

تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية والبرامج الترفيهية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد في المجتمعات الحديثة، وهي تشكل أحد العوامل الأساسية في الحياة اليومية، حيث تلعب دوراً حاسماً في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للأفراد، وتوفير بيئة مليئة بالمرح تساهم في تعزيز التواصل الاجتماعي وتعزيز العلاقات الاجتماعية، فهي تجمع بين التواصل الاجتماعي والتسلية. إن هذه الأنشطة والبرامج تشكل نقطة التلاقي بين احتياجات الفرد ومتطلبات الحياة في العصر الحديث، وهي ليست مجرد وسيلة للترفيه والتسلية فحسب، بل تمتد أيضاً لتصبح أداة أساسية لتعزيز الصحة والعافية الشاملة للإنسان.

مع زيادة وعي الأفراد بأهمية الاعتناء بصحتهم البدنية والنفسية، زاد اهتمامهم بممارسة الأنشطة الرياضية والبرامج الترفيهية كوسيلة للحفاظ على توازن صحي في حياتهم، متوازنين مع متطلبات حياتهم اليومية واحتياجاتهم الشخصية، هذا الاتجاه ليس مفاجئاً، حيث أن الفوائد العديدة المرتبطة بهذه الأنشطة تجعلها محط اهتمام الجميع، بدءاً من تحسين مستوى اللياقة البدنية وصولاً إلى تعزيز الصحة النفسية وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

إن الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز اللياقة البدنية لا يمكن تجاهله.

وفي هذا الصدد تطرق(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) في هذا الفصل إلى أثر الأنشطة الرياضية الترويحية والبرامج الترفيهية على الصحة والعافية الشاملة، مع التركيز على التأثيرات البدنية والنفسية والاجتماعية المترتبة عنها.

## المبحث الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي

### 1. الترويح

#### 1- مفهوم الترويح:

◀ الترويح لغة: ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

- الرّوح، أي الاستراحة من الغم.
- والرّوح أيضا بمعنى الراحة، ضد التعب.
- والرّوح، السرور والفرح.

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد، والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير.

فالترويح: يجدد النشاط ويبعث على الفرح والسرور.

#### ◀ الترويح اصطلاحاً:

للترويح 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.

فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

الترويح هو نشاط يتم بصفة طبيعية ودون تكلفة، ويكون الغرض الرئيسي منه هو التمتع به ذاتياً، دون أن يكون الهدف منه الحصول على مكاسب مادية، بحيث يُمارس الترويح خلال أوقات الفراغ بهدف تطوير الفرد على الصعيدين البدني والاجتماعي والعقلي (نور ، 2009).

وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة الترويح Recréation هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى المادة و création بمعنى الخلق أي المعنى الإجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح.

ويعرف قاموس وستر Webster الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو، وهو تسلية. (كمال و أمين ، 1990)

نرى تشارلز بيوتشر يُعرّف الترويح على أنه ارتباط جاد بأنشطة يقوم بها الفرد في أوقات فراغه، ومن نتائج هذه الأنشطة يمكن أن يحقق الفرد الاسترخاء والرضا النفسي ( الحماحي و كمال، 1997).

في حين يعرفه كل من محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي (1990) بأنها الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به، سواء كان هذا النشاط جسمياً او عقلياً او وجدانياً، أي أنها حالة نفسية يتجلى تأثيرها خلال ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة (عطيات محمد خطاب، 1990).

أما الفاضل فيعرفها بأنه جميع الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً التي تُمارَس أثناء أوقات الفراغ، وتتم اختيارها والمشاركة فيها نتيجة لدوافع داخلية، وفقاً لإرادة الفرد، بهدف اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية، وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، دون وجود دوافع خارجية مثل الكسب المادي أو المعنوي. (الفاضل أحمد محمد، 2002)

يمكن تعريف الترويح بأنه الأنشطة التي يمارسها الأفراد أثناء أوقات فراغهم، خارج العمل أو المسؤوليات الأخرى، بغرض تحسين صحتهم الجسدية والعقلية، وتعزيز المشاعر الإيجابية والمتعة، وتخفيف التوتر، كما يمكن أن يتخذ الترفيه أشكالاً عديدة، بما في ذلك الأنشطة البدنية مثل الرياضة والتمارين الرياضية، بالإضافة إلى الأنشطة السلبية مثل القراءة والاستماع إلى الموسيقى والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية، ويمكن أيضاً تطبيق مفهوم الترفيه على تطوير مناطق الجذب السياحي وتخطيط الموارد الترفيهية، فالترفيه يعد جانباً مهماً للحفاظ على نمط حياة صحي وتعزيز الرفاهية العامة Zaytzev, (Parish, 2021; Iermakov, & Hagner-Derengowska, 2022)

ويتبين للطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة أنها 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، يكون فيه 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.

## 2- النظريات المفسرة للترويح:

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفاً أو تفسيراً لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات، ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي:

### ➤ نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات:

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

### ➤ نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما، وأن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف، وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته، كما تتأثر

اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي.

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

### النظرية التعويضية: <

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

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

### النظرية التبادلية: <

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته، أو تعود عليه بالرضا والفائدة، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة، بمعنى آخر، إذا وجد الفرد أن هناك

أنواعاً من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يربوها، وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي:

- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل.
- كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي، زادت مزاولته لهذا النشاط.
- كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين، زادت ممارسته لهذا النشاط، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي.

وانطلاقاً من مختلف النظريات التي حاولت بشكل أو آخر وصف ظاهرة الترويح فإن الطالب(ة) الباحث(ة) (ت) يرى أن نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات من أكثر النظريات قدرة في تفسير ظاهرة الترويح وملائمته لموضوع الدراسة الحالي، والتي حينما تسعى للتخلص من التوترات والمتاعب وضغوط العمل بالرياضة والألعاب، وهذا ما يسعى إليه الفرد لكي يتخلص من الضغوط النفسية من أجل إشباع حاجاته ورغباته خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، خاصة إذا حققت له الرضا والارتياح والسرور والسعادة.

### 3- أنواع الترويح:

إن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح:

- **الترويح الخلوي:** يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء، تضمن هذا النوع من الترفيه الأنشطة البدنية التي يمارسها الأفراد من أجل الاستمتاع والمنافسة والفوائد الصحية. ويشمل أنشطة مثل المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات والسباحة والتزلج والرياضات الجماعية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة (Clawson, 1959; Chance, 2012)

- **الترويح الثقافي:** يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية شير هذا النوع من الترفيه إلى الأنشطة التي يمارسها الأفراد خلال أوقات فراغهم من أجل الاستمتاع والاسترخاء، ويشمل أنشطة مثل القراءة ومشاهدة الأفلام وممارسة الألعاب والتواصل الاجتماعي (Torkildsen, Cheng, 2007).

- - الترويح التجاري: يشمل النشاط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك.

فيما أضاف محمد الحماحي (2006) أنواع أخرى تمثلت في:

- الترويح الفني: يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ.
- الترويح العلاجي: يهتم بالنشاط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين.
- الترويح الاجتماعي: يعتمد على المشاركة الاجتماعية في النشاط الترويحية.
- الترويح الرياضي: يهتم بالنشاط الرياضية (الحماحي و عايدة، 2006).

#### 4- أهمية الترويح:

يرى كل من سلامة والبطراوي (2013) أن الترويح يعتبر مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح ما يلي:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد.
- توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
- تنمية ودعم الديمقراطية.

وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد، خاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط (البطراوي و سلامة ، 2013).

إذا نستطيع القول أن الترفيه أو الترويح يعد جانبًا مهمًا من جوانب حياة الإنسان والذي يوفر فوائد عديدة للفرد والمجتمع ككل حيث يرى Cheng Wang (2007) أن بعض هذه الجوانب تتمثل في:

- التنمية الشخصية: يمكن للأنشطة الترويحية أن تساعد الأفراد على تطوير مهارات ومعارف وخبرات جديدة تساهم في النمو الشخصي واكتشاف الذات.

- **رمز المجتمع:** يمكن أن تعكس الأنشطة الترفيهية القيم والمعتقدات والممارسات الثقافية للمجتمع، ويمكن أن تكون بمثابة رمز لهوية المجتمع وتراثه.
- **الإدارة الاجتماعية:** يمكن استخدام الأنشطة الترفيهية كأداة للإدارة الاجتماعية، مثل تعزيز التماسك الاجتماعي، والحد من الجريمة، وتحسين رفاهية المجتمع.
- **التنمية الاقتصادية:** يمكن للأنشطة الترفيهية أن تساهم في التنمية الاقتصادية من خلال خلق فرص العمل، وتوليد الإيرادات، وجذب السياح.

#### فيما يضيف البعض جوانب أخرى منها:

- **التنشئة الاجتماعية:** توفر الأنشطة الترفيهية فرصًا للأفراد للتواصل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات والهوايات، يمكن أن يساعد ذلك في بناء الشبكات الاجتماعية وتعزيز الشعور بالانتماء للمجتمع (Torkildsen, 2005).
  - **الفوائد الصحية:** يمكن للأنشطة الترفيهية أن تعزز الصحة البدنية والعقلية من خلال توفير فرص ممارسة التمارين الرياضية وتخفيف التوتر والاسترخاء (Antonova & Yurko, 2023).
- بشكل عام، يعد الترفيه جانبًا مهمًا من جوانب حياة الإنسان لما له من فوائد عديدة للفرد والمجتمع. ويمكن أن تساهم في النمو الشخصي، والتنشئة الاجتماعية، والهوية الثقافية، والصحة، والإدارة الاجتماعية، والتنمية الاقتصادية.
- وكنتيجة لما سبق (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح، قد تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي لما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية والعقلية، حيث يساهم الترويح في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للأفراد، والوقاية من الملل، القلق، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية.

## 5- أغراض الترويح:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح، ويمكن أن تلخص تهاني عبد السلام (2001) أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

✓ **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:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فإذا تتبنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أنها ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد.

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

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصا 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 أثائها 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 أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء (تهاني عبد السلام، 2001).

ومما سبق يتضح للطالب الباحث انه رغم تعدد أغراض الترويح، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعا لاهتمامات ورغبات كل واحد منهم، والتي تعكس حاجاتهم النفسية والبدنية وذلك من اجل إشباعها، فمنهم من يجدها في الحركة، ومنهم في الإبداع، وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال وربط علاقات الصداقة والأخوة، لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور، والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة، والحياة العملية خاصة.

## 6- المميزات النفسية للترويح:

يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للمناشط الترويحية نذكر منها:

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح.
- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة، مما يساهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح، وبخاصة الترويح الرياضي، حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والكونغفو والتايكواندو.
- رفع مستوى الصحة العقلية.
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس (البطراوي و سلامة ، 2013، صفحة 20).

ومما تقدم يتبين للطالب الباحث أن الترويح أصبح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها، حيث أصبح مكملًا للعلاج النفسي، لأنه يساهم في إكساب الفرد الصحة النفسية، وذلك من خلال الإحساس بالسعادة والأمان والطمأنينة، كما يعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من القلق التوتر النفسي، خاصة في ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الرياضي.

## II. الترويح الرياضي:

### 1- مفهوم الترويح الرياضي:

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصوراً على فئة من الناس كالمثقفين رياضياً، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءاً من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته (غولي و إبراهيم، 2001).

ويعرفه كل من الحمامي وعائدة (2006) بأن الترويح الرياضي ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات.

### 2- أنواع مناشط الترويحي الرياضي:

يقسم غولي وإبراهيم (2001) مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

#### ◀ الألعاب والمسابقات 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.

#### ◀ الألعاب أو الرياضيات 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.

### ◀ 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.

### ◀ 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 (غولي و إبراهيم، 2001).

### أما تهناني (2001) فتقسم الترويح الرياضي إلى:

- ✓ ألعاب خفيفة تنظيمها قليل.
- ✓ ألعاب فردية وثنائية: مسابقات رياضية، بلياردو، غولف، كرة يد، 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، تزلج على الجليد

إذا تعمقنا أكثر نجد انه يمكن للأنشطة الترويحية أن تتخذ أشكالاً عديدة أخرى، بما في ذلك الأنشطة البدنية والرياضة والألعاب والأنشطة الترفيهية كالتالي:

- **الألعاب الترفيهية:** وتشمل الأنشطة مثل ألعاب الطاولة، وألعاب الورق، والألغاز، يمكن للألعاب الترفيهية تحسين المهارات المعرفية والمهارات الاجتماعية والصحة العقلية (Ertuzun & Merve Beyza, 2015)
- **الفنون القتالية:** يمكن لهذه الأنشطة تحسين اللياقة البدنية ومهارات الدفاع عن النفس والانضباط الذاتي (YALÇIN & ARSLAN , 2016).

في حين يقسمها كل من Sheptikina, Sheptikin, & Sentyabrev (2021) إلى إضافات أخرى:

- **ممارسة الرياضة البدنية:** وتشمل أنشطة مثل الجري والسباحة وركوب الدراجات ورفع الأثقال. ممارسة الرياضة البدنية لها فوائد عديدة للصحة البدنية والعقلية (Sheptikina, Sheptikin, & Sentyabrev, 2021)
- **الرقص:** يشمل أنشطة مثل الباليه والهيپ هوب والرقص، حيق يمكن للرقص تحسين اللياقة البدنية والتنسيق والتعبير عن الذات (Sheptikina, Sheptikin, & Sentyabrev, 2021)
- **اليوغا والتأمل:** يمكن لهذه الأنشطة تحسين اللياقة البدنية والصحة العقلية وإدارة التوتر (Sheptikina, Sheptikin, & Sentyabrev, 2021).

أما GULA (2021) فيرى أنها تنقسم إلى:

- **الرياضات الجماعية:** وتشمل أنشطة مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة، يمكن للرياضات الجماعية تحسين المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي والتواصل (Gula, 2021).
- **الرياضات الفردية:** وتشمل أنشطة مثل التنس والجولف والفنون القتالية، يمكن للرياضات الفردية تحسين الانضباط الذاتي والتركيز والثقة بالنفس (Gula, 2021).

في حين أن كل من Nazaruk & Khudoba (2022) فقد قسموا تقسيماً آخر تمثل في:

- ✓ **الأنشطة الخارجية:** وتشمل الأنشطة مثل المشي لمسافات طويلة والتخييم وصيد الأسماك، يمكن للأنشطة الخارجية تحسين اللياقة البدنية والصحة العقلية وتقدير الطبيعة (Nazaruk & Khudoba, 2022)
  - ✓ **الرياضات المائية:** وتشمل أنشطة مثل السباحة وركوب الأمواج والتجديف بالكاياك، يمكن للرياضات المائية تحسين اللياقة البدنية والتنسيق والتوازن (Nazaruk & Khudoba, 2022).
  - ✓ **الرياضات الشتوية:** وتشمل الأنشطة مثل التزلج، والتزلج على الجليد، والتزلج على الجليد، يمكن للرياضات الشتوية تحسين اللياقة البدنية والتوازن والتنسيق (Nazaruk & Khudoba, 2022).
- بشكل عام، هناك العديد من أنواع الأنشطة الرياضية الترفيهية التي يمكن أن توفر فوائد عديدة للصحة البدنية والعقلية، والمهارات الاجتماعية، ونوعية الحياة بشكل عام.

### 3- خصائص الترويج الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويج الرياضي ما يلي:

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي:** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة (الفاضل، 2007).
- **النشاط البدني:** يتضمن الترفيه الرياضي ممارسة النشاط البدني، وهو أمر ضروري للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض المزمنة (Berezueva, 2022; Wilson, & al., 2023).
- **الهادفية:** نشاط هادف وبناء يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية سواء كان تحسين اللياقة البدنية، أو الصحة العقلية، أو المهارات الاجتماعية (Irtysheva, 2020; Kramarenko, & Romanenko, 2022).
- **الإيجابية:** يرتبط الترفيه الرياضي بالمشاعر الإيجابية، مثل السعادة والفرح والإثارة (Matitu, 2020).
- **المساواة:** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري فهو يوفر فرصًا متساوية للأشخاص من جميع الأعمار والأجناس والخلفيات للمشاركة والاستفادة (Tumijan, et al., 2021).

- **حرية الاختيار:** يتيح الترفيه الرياضي للأفراد اختيار نوع النشاط الذي يناسب اهتماماتهم وقدراتهم ونفضيلاتهم باختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة (Wilson, & al., 2023; Berezueva, 2022).
- **الدافعية:** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) (الفاضل، 2007).
- **التحفيز:** يمكن أن يكون الترفيه الرياضي مصدراً للتحفيز والإلهام للأفراد لتحقيق أهدافهم وتطلعاتهم (Matitu, 2020).
- **التنوع:** يقدم الترفيه الرياضي مجموعة واسعة من الأنشطة، من الرياضات الجماعية إلى الرياضات الفردية، والأنشطة الخارجية، والرياضات المائية، والرياضات الشتوية. أيضاً تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد (الفاضل، 2007).
- **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 (Wilson , Elliott,, Cardinal, Duffey, & Bopp, 2023).
- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس، فهو يعزز النظرة الإيجابية للحياة، مما قد يؤدي إلى تحسين الصحة العقلية والرفاهية (Matitu, 2020).
- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات، في تحديد الأفراد ذوي المهارات والموهب الاستثنائية في الرياضة، والذين يمكن بعد ذلك تدريبهم وتطويرهم لمستويات أعلى من المنافسة (Matitu, 2020).
- **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع (الفاضل، 2007).

ومما سبق ذكره (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن الترويج 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- أهداف الترويج الرياضي

يرى محمد الحماحي وعائدة (2006) أن للترويج الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أو جه مناشطه، كما يهدف الترويج الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويج الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

➤ **الأهداف الصحية:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

➤ **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 والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

➤ **الأهداف المهارية أي التعافي النشط:** يمكن أيضًا استخدام الترفيه الرياضي كشكل من أشكال التعافي النشط للرياضيين، على سبيل المثال، يشارك لاعبو كرة المرمى في الأنشطة الترفيهية أثناء معسكرات التدريب الصيفية للمساعدة في منع تطور الإعاقات البصرية وتحسين قدرات التنسيق (Viktoriia & Khlystov, 2021)

إذا هي من 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، تنس الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة Jogging.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد Aérobic (Chair) لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

➤ **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 وحياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر 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، أو بين الجماعات وبعضها.

➤ **الأهداف النفسية:** وهي 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 والترويح 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.

➤ **الأهداف الاجتماعية:** بحل المشكلات الديموغرافية: يمكن أن يكون تحسين الثقافة البدنية والأنشطة الصحية هدفًا استراتيجيًا مهمًا للسياسة الاجتماعية في حل المشكلات الديموغرافية، وباستخدام المنظمات الرياضية، والمنظمات التعليمية، وأنظمة الرعاية الصحية، والأسر، والمؤسسات الاجتماعية الأخرى، يمكن للسياسة الاجتماعية أن تساعد في تحسين نوعية ومستوى المعيشة للسكان (KAZBEK & NATALYA E, 2021).

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 وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.

- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات 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.

➤ **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 وتنمية 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 ومناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات 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.

➤ **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 والناجم عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج (الفاضل، 2007).

➤ **الاستدامة البيئية:** يمكن للأنشطة الرياضية والترفيهية أن تساهم في الاستدامة البيئية حيث أن استمرار توفيرها يعتمد على البيئة، على سبيل المثال، يمكن للأنشطة الخارجية مثل المشي لمسافات طويلة أو التخييم أن تشجع الناس على تقدير وحماية البيئات الطبيعية (Bukachi, 2005).

➤ **تعزيز التنوع والشمول:** يمكن لبرامج الترفيه الجماعية استخدام الأطر المفاهيمية لتقييم وتحسين التنوع والشمول ضمن برامجها، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تجارب أكثر إنصافاً لجميع أصحاب المصلحة (Patchett, Oja, & Morse, 2021).

ومما سبق يتضح للطالب الباحث من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويح 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 ومردوده.

## 5- أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية:

تساعد الممارسة الرياضية على 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) ويضيف عرار خالد (2003) أيضا:

- توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.
- تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.
- تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد.
- ويؤكد ياسين رمضان (2008) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي:
  - استنفاد الطاقة الزائدة.
  - تحقق النمو النفسي المتوازن.
  - تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
  - تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
  - تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

وكنتيجة لما سبق (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن علاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس، زيادة معدل ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية، فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، والمشكلة الحقيقية التي تواجهها، 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 اجمع عليه الخبراء والعلماء.

## 6- القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي:

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بال صداقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

وفي دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي لوي Loy 1969 موسومة بعنوان " الرياضة والحراك الاجتماعي: المشكلات والأنماط والآفاق " استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي (Schafer & Rehberg, 1970) وتمثلت في:

- ✓ تسهيل تطوير الكفاءات والمواقف وأنماط السلوك ذات القيمة في العالم المهني: أي المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاعتراف الرياضي.
- ✓ يؤدي مباشرة إلى الثروة والمكانة: أي المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.
- ✓ مما يؤدي إلى أشكال مختلفة من الرعاية المهنية: يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية، والتي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات والمعارف والصدقات.
- ✓ تعزيز التحصيل العلمي، مثل الحصول على درجات أفضل، والتخرج من المدرسة الثانوية، والالتحاق والتخرج من الكلية أي إنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي وأنماط السلوك القيمة في الحياة العملية وفي الحياة الاجتماعية، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح (درويش و الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، 1990، الصفحات 311-314)

## 7-العلاقة بين العمل والترويح الرياضي:

إن كلا 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.

ونستطيع القول بأنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية:

- الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ لمقاومة 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 (الحماحي و كمال، 1997).
- إن المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على أداء العمل أكثر، وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن من خلالها ربط الترفيه الرياضي بالعمل الجيد:
- ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعمل على تحسين الصحة البدنية والعقلية، وتقليل التوتر، وزيادة مستويات الطاقة، وكلها يمكن أن تساهم في تحسين الأداء الوظيفي والإنتاجية.
- يمكن أن تساعد المشاركة في الرياضات الجماعية أو الأنشطة الجماعية الأخرى في بناء مهارات العمل الجماعي والتواصل، والتي يمكن أن تكون ذات قيمة في مكان العمل.
- بحسب دراسة أجريت في تركيا، هناك علاقة كبيرة بين الأنشطة الترفيهية، بما في ذلك الرياضة، ومبيعات الخدمات في الفنادق وقرى العطلات (Erdal , Hacalet, Akcako, Konukman, & Teki, 2003)
- ومع ذلك، فإن المشاركة المفرطة في الأنشطة الرياضية أو الترفيهية يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وانخفاض الأداء الوظيفي، لذلك من المهم إيجاد توازن بين أنشطة العمل والترفيه.
- وجدت دراسة تجريبية أجريت في الولايات المتحدة أن هناك علاقة دورية بين آلام العضلات والعظام، وانخفاض النشاط، والعوامل النفسية غير القادرة على التكيف، والتي تشير إلى ترابط العوامل، مما يدعم النهج متعدد التخصصات في الرعاية (Finley & Euiler, 2020)
- تشير بعض المقالات إلى أن الهوايات الترفيهية والأنشطة الرياضية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الذكاء العاطفي ورفاهية العاملين في مجال الترفيه الرياضي (Mansour, 2021).

- بالإضافة إلى ذلك، تعتبر التمارين البدنية المستقلة والأنشطة الرياضية مهمة للحفاظ على صحة جيدة وكفاءة عالية بين أعضاء هيئة التدريس والعاملين في الجامعات (Zholob & Vladimir, 2020)

## 8- معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي:

هناك العديد من العوامل التي تحد من أو تحول دون اشتراك الأفراد في أنشطة الترويح الرياضي. وتعرف هذه العوامل بمعوقات المشاركة، حيث أنها تتفاوت في تأثيرها من المنع التام إلى التأثير البسيط على مستوى المشاركة، ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الترويحية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين والتغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة لأي فئة من الناس، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المقدمة للخدمات الترويحية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة الأفراد.

ولأهمية المعوقات وآثارها السلبية على سلوكيات أو قات الفراغ فقد أقدم العديد من العلماء والمتخصصين في الترويح وأنشطة أو قات الفراغ على دراستها وتصنيفها، ومن أبرز تلك التقسيمات نموذج يوضح المعوقات من وجهة نظر الجهة أو الهيئة المقدمة للخدمات، حيث قسمت المعوقات إلى:

✓ **معوقات داخلية:** بإمكان الإدارة تلافيها أو التخفيف من آثارها مثل: عدم المعرفة بالنشاط أو بالمنشأة، عدم مناسبة وقت تقديم الخدمات.... إلخ.

✓ **معوقات خارجية:** وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة عليها، مثل: عدم الرغبة في المشاركة، الخوف من الفشل... إلخ.

وعلى الرغم من تعدد معوقات المشاركة في برامج الترويح الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن معوقات الاشتراك، أنها تتكون من ثلاثة أنواع على الأقل وهي: معوقات نفسية، معوقات اجتماعية، معوقات بيئية (الفاضل، 2007)، معوقات ترتبط بالجنس، بالسن، وحتى بمكان العمل والأهداف فمثلاً:

■ يمكن أن تشكل الإعاقات الجسدية عائق كبير أمام المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية، بما في ذلك عدم إمكانية الوصول المادي، وتغيير المرافق، والمعدات التي يمكن الوصول إليه، (French & Hainsworth, 2001; & al., 2014)

- كما أن عدم توفر الوجهات ووسائل النقل والمعلومات المناسبة يمكن أن يجعل من الصعب على الأشخاص ذوي الإعاقة المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية (Zioupiloudi, Georgia, TSITSKARI, George, & Batsiou, 2014)
  - يمكن أن يؤدي العمل المدرسي المكثف ونقص الملاعب والمعدات الرياضية إلى تثبط طلاب الجامعات من المشاركة في الأنشطة الرياضية بعد الفصل الدراسي (Hong, 2007).
  - يمكن أيضاً أن تشكل مواقف الموظفين والمستخدمين الآخرين، والبرمجة، وتوافر الموظفين، عوائق أمام المشاركة الرياضية (French & Hainsworth, 2001).
  - في بعض الحالات، قد تكون المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية محدودة بسبب نقص الوقت أو الموارد، كما هو الحال عند العمل لساعات طويلة أو تحمل مسؤوليات عائلية (Zioupiloudi, Georgia, TSITSKARI, George, & Batsiou, 2014)
  - في البيئات العسكرية، قد تركز المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية على تعزيز الكفاءة العسكرية والروح المعنوية والحفاظ عليها، بدلاً من التفضيلات الفردية (YOUNG, GOSLIN, POTGIETER, NTHANGEN, & MODISE, 2011).
- فمن المهم تحديد هذه العقبات والتغلب عليها لضمان حصول الجميع على فرصة المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية.

ومما تقدم (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن هناك عدة معوقات تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث تختلف من مجتمع إلى آخر، فحسب الثقافة السائدة والإمكانات المتوفرة في ذلك المجتمع، فعدم توفر المنشآت والملاعب الرياضية تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإضافة إلى نقص الرغبة وتجاهل أهمية وأبعاد الممارسة، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية والبدنية للأفراد، كما أن نقص اهتمام الإعلام بذلك ساهم وبشكل كبير في عدم إبراز دور وإسهامات هذه الأنشطة في التأثير الإيجابي على العديد من الجوانب (النفسية - الصحية - البدنية - التربوية - الاجتماعية - الثقافية - الاقتصادية) للممارسين.

## 9- دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الرياضي:

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويج الرياضي، وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة النشاط البدنية، وذلك من خلال العمل على ما يلي:

- ✓ بناء استراتيجية لنشر الترويج الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة، والنشء، والشباب، والمتقدمين في السن، والمرأة، والمرضى، والمعاقين، لممارسة مناشط الترويج الرياضي في أوقات الفراغ.
- ✓ ترسيخ فلسفة الترويج الرياضي في استثمار أوقات الفراغ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في مناشط الترويج الرياضي في أوقات الفراغ.
- ✓ الاهتمام بتجهيز طرق للمشى ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف، لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط لما لها من أهمية في حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية.
- ✓ توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق والأحياء السكنية، وذلك بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة مناشط الترويج الرياضي، وخاصة في هذا المجال.
- ✓ الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيري، ومن خلال الإعلان عن جوائز للمشاركة، ولتطوير مستوى اللياقة البدنية.
- ✓ التنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والاجتماعية المنوطة بنشر الترويج الرياضي، وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها.
- ✓ التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويج الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات، ولقبول المعونات من هذه الدول.

✓ اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويحي الرياضي واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع (الحماحمي و عايدة، 2006).

✓ يمكن للحكومات إنشاء آليات فعالة لإدارة نظام النشاط الحركي المتعلق بالصحة والترفيه للسكان، مما سيؤدي إلى القضاء على أسباب آليات الرقابة التي لم يتم حلها بعد على مؤهلات العاملين في صناعة اللياقة البدنية، والعلاقة بين العمل الخيري والاستثمار في الثقافة البدنية والرياضة، وعدم كفاية المعلومات والحملات الاجتماعية التي تهدف إلى الترويج لنمط حياة صحي، فضلاً عن العروض التحفيزية للرياضات واسعة النطاق، يمكن للمجتمعات إنشاء مؤسسات اجتماعية خيرية مقرها داخل المجتمعات، والعديد من مرافق التشغيل والخدمات نيابة عن السلطات المحلية، لتوفير فرص للمحادثات والتدخلات القائمة على الصحة (Sporta، 2016).

✓ يمكن للمجتمع أن يوفر وجهات ووسائل نقل يسهل الوصول إليها ومعلومات مناسبة لتسهيل مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية والترفيهية (Zioupiloudi, & al., 2014; Malcolmson, 1973).

✓ يمكن للمجتمع تعزيز ثقافة النشاط البدني والحياة الصحية، والتي يمكن أن تشجع المزيد من الناس على المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية (Prasetya, 2021).

✓ يمكن للمجتمع أن يوفر الموارد والفرص للإنثا للمشاركة في الألعاب الرياضية والترفيه البدني، مما يمكن أن يساعد في التغلب على الحواجز الأيديولوجية والمادية التي تمنع الفتيات والشابات من المشاركة (Al-Haidar & Ghaneemah, 2004).

ومن خلال دعم الترفيه الرياضي، يمكن للمجتمع أن يساعد في تحسين الصحة البدنية والعقلية، وتقليل التوتر، وزيادة مستويات الطاقة، وبناء مهارات العمل الجماعي والتواصل، وتعزيز الرضا الوظيفي، من بين فوائد أخرى.

### المبحث الثاني: البرامج الرياضية الترويحية

#### III. البرنامج الترويحي الرياضي:

##### 1- تعريف البرنامج الترويحي:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية، ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ (السيد وناجي، 2011).

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح والتربية الترويحية (طه عبد الرحيم طه، 2006).

ومن خلال ما سبق من تعريفات، (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن البرنامج الترويحي يحتاج وبضرورة إلى رائد ترويحي وإع خبير بالأنشطة الترويحية الممارسة من حيث بنائها وتصميمها على أسس علمية تتماشى واحتياجات وخصوصيات العينة المستهدفة (الثقافية، النفسية، الاجتماعية والفيزيولوجية).

##### 2- معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي:

- مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين في البرنامج: إذ أن البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على إشباع حاجات وميول الأفراد والعمل على تحقيق السعادة لهم.

- التنوع: يجب تنوع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتتضمن العديد من أوجه النشاط.

- تكافؤ الفرص: يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الأفراد للمشاركة في مناشطه المتعددة الأوجه، وذلك دون وضع أي اعتبار للدين، المستوى الاجتماعي.

- التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج: يجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة في أثناء اليوم وفي أثناء عطلة آخر الأسبوع وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية، حتى يجد المشاركون الاوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه نشاط البرنامج من خلالها.

- **الاستفادة من الإمكانيات المحلية:** يجب أن يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة.

- **توفر الدعم المالي:** يجب أن يتوفر للبرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانيات البرنامج وتنفيذه لتحقيق أهدافه.

- **الأمان والسلامة:** ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان والسلامة للمشاركين في البرنامج وذلك بالإختيار المناسب لأوجه النشاط وذلك وفقا للسن والجنس والحالة الصحية للممارسين لتلك النشاط ومراعاة تلك العوامل وتوفيرها في أثناء تنفيذ البرنامج.

- **التقويم المستمر للبرنامج:** وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي تسعى إلى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصره المختلفة والمرتبطة بالمدخلات أو المرتبطة بالعمليات أو المرتبطة بالمرجات (درويش و الحماحي، 1997).

**بالإضافة إلى المعايير الأولى نستطيع أن ندعم أكثر البرنامج الترويحي الرياضي بمعايير أخرى تتمثل في:**

- يعد تخطيط المناطق الرياضية والترفيهية جزءاً مهماً من البنية التحتية الرياضية (Klavs, 2016).
- يجب أن يعتمد ترتيب المناطق الرياضية والترفيهية على معايير ومعايير التخطيط (Klavs, 2016).
- الأنشطة اللامنهجية هي مساحة موسعة للتنشئة والتعليم، مما يخلق فرصاً إضافية لتحقيق الذات ومعرفة الذات من خلال الأنشطة الرياضية والترفيهية (Berezina, & al., 2020).
- يعد النهج الموجه نحو الممارسة وسيلة فعالة لتدريب معلمي التربية البدنية في المستقبل على تنظيم مجالات الرياضة والترفيه في الأنشطة اللامنهجية (Bakulin, 2020).
- يجب تنظيم الاحتياجات الترفيهية للمشاركين وأخذها في الاعتبار عند تشكيل نشاط ترفيهي (Sergienko, Y, Gulay, V, Chaplygin, V, Gavryljik, V, & Gaievy, V, 2020)
- باختصار، على الرغم من محدودية المعلومات حول معايير التخطيط العلمي لبرامج الترفيه الرياضي، تشير المقالات إلى أن التخطيط يجب أن يعتمد على معايير، وأن الأنشطة اللامنهجية والاحتياجات الترفيهية للممارسين يجب أن تؤخذ في الاعتبار.

تتضمن معايير التخطيط العلمي لبرامج الترفيه الرياضي عادةً حسب Sawyer, Thomas (2013) بحسب ما ذكر في كتابه بعنوان ( Facility planning and design: for health, physical activity, recreation, and sport ) تمثلت كالتالي: (Sawyer, Thomas H, 2013)

- **تقييم الاحتياجات:** يتضمن ذلك تحديد احتياجات واهتمامات السكان المستهدفين، بالإضافة إلى أي عوائق تحول دون المشاركة.
- **تحديد الأهداف:** بناءً على تقييم الاحتياجات، يجب تحديد أهداف محددة للبرنامج، ويجب أن تكون هذه الأهداف قابلة للقياس والتحقيق.
- **تصميم البرنامج:** يجب تصميم البرنامج لتحقيق الأهداف المحددة في الخطوة السابقة، يتضمن ذلك اختيار الأنشطة المناسبة، وتحديد وتيرة الجلسات ومدتها، وتحديد أي معدات أو مرافق ضرورية.
- **التنفيذ:** ينبغي تنفيذ البرنامج وفقاً للتصميم، مع توفير الموظفين والتدريب المناسبين للمدربين.
- **التقييم:** يجب تقييم البرنامج لتحديد مدى فعاليته في تحقيق الأهداف المحددة في الخطوة الثانية، وقد يتضمن ذلك جمع بيانات حول معدلات المشاركة، أو التغيرات في اللياقة البدنية أو النتائج الصحية، أو رضا المشاركين.

من المهم ملاحظة أن معايير التخطيط المحددة قد تختلف اعتماداً على نوع برنامج الترفيه الرياضي والسكان المستهدفين، على سبيل المثال، قد تختلف معايير التخطيط لبرنامج يستهدف الأطفال عن تلك الخاصة ببرنامج يستهدف كبار السن، بالإضافة إلى ذلك، قد تتأثر المعايير بعوامل مثل الموارد المتاحة والتمويل واللوائح المحلية.

### 3- فوائد تطبيق معايير التخطيط العلمي في البرامج الترفيهية الرياضية:

يرى كل من Snodgrass & Tinsley (1990) إن تطبيق معايير التخطيط العلمي في برامج الترفيه الرياضي يمكن أن يكون له فوائد عديدة، منها:

- **تحسين الصحة واللياقة البدنية:** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها فوائد موثقة جيدًا للصحة الشخصية واللياقة البدنية، فمن خلال تطبيق معايير التخطيط العلمي، يمكن لبرامج الترفيه الرياضي ضمان انخراط المشاركين في أنشطة آمنة وفعالة لتحسين صحتهم ولياقتهم البدنية.
  - **زيادة التفاعل الاجتماعي:** يمكن أن توفر المشاركة في الرياضات الترفيهية فرصًا للتفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي، بحيث يمكن لمعايير التخطيط العلمي أن تساعد في ضمان تصميم البرامج لتشجيع التفاعل الاجتماعي وخلق بيئة فريق إيجابية.
  - **تعزيز مهارات القيادة:** يمكن أن تساعد المشاركة في الألعاب الرياضية الترفيهية في تطوير مهارات القيادة، فمن خلال تطبيق معايير التخطيط العلمي، يمكن لبرامج الترفيه الرياضية أن توفر فرصًا للمشاركين لتطوير وممارسة مهارات القيادة في بيئة منظمة وداعمة.
  - **تحسين احترام الذات:** يمكن أن تؤدي المشاركة في الألعاب الرياضية الترفيهية إلى تحسين احترام الذات، إذ يمكن أن تساعد معايير التخطيط العلمي في ضمان تصميم البرامج لتوفير الفرص للمشاركين لتحقيق النجاح والشعور بالإنجاز.
  - **زيادة توظيف المشاركين والاحتفاظ بهم:** يمكن أن تكون برامج الترفيه الرياضية عنصرًا مهمًا في الحياة الطلابية ويمكن أن تساهم في توظيف طلاب الجامعة والاحتفاظ بهم، وذلك من خلال تطبيق معايير التخطيط العلمي، يمكن تصميم البرامج لتلبية احتياجات وتوقعات المشاركين، مما يمكن أن يساعد في زيادة معدلات التوظيف والاحتفاظ.
- بشكل عام، يمكن أن يساعد تطبيق معايير التخطيط العلمي في برامج الترفيه الرياضي على ضمان أن تكون البرامج آمنة وفعالة ومصممة لتلبية احتياجات وتوقعات المشاركين، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مجموعة من الفوائد، بما في ذلك تحسين الصحة واللياقة البدنية، وزيادة التفاعل الاجتماعي، وتعزيز مهارات القيادة، وتحسين احترام الذات، وزيادة توظيف المشاركين والاحتفاظ بهم.

#### 4- أهداف البرامج الترويحية الرياضية:

للبرامج الترفيهية الرياضية لها أهداف مختلفة تهدف إلى توفير الفوائد للمشاركين، وفيما يلي بعض أهداف البرامج الترفيهية الرياضية:

- ✓ **تلبية احتياجات واهتمامات المشاركين:** يجب تصميم البرامج الترفيهية الرياضية لتلبية احتياجات واهتمامات السكان المستهدفين (Hupp & Rinaldi, 1991)، ويمكن أن يتضمن ذلك إجراء تقييم للاحتياجات لتحديد أنواع الأنشطة التي يهتم بها المشاركون.
  - ✓ **تحسين الصحة واللياقة البدنية:** يمكن أن تساعد البرامج الترفيهية الرياضية في تحسين صحة المشاركين ولياقتهم البدنية (Wijesinghe & Ashika, 2015)، ويمكن تصميم البرامج لتشمل الأنشطة التي تعزز النشاط البدني وأنماط الحياة الصحية.
  - ✓ **توفير فرص التفاعل الاجتماعي:** يمكن أن توفر المشاركة في البرامج الترفيهية الرياضية فرصًا للتفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي (Hupp & Rinaldi, 1991)، ويمكن تصميم البرامج لتشجيع التفاعل الاجتماعي وخلق بيئة فريق إيجابية.
  - ✓ **تطوير المهارات القيادية:** يمكن أن تساعد البرامج الترفيهية الرياضية على تطوير المهارات القيادية (Hupp & Rinaldi, 1991)، كما يمكن تصميم البرامج لتوفير الفرص للمشاركين لتطوير وممارسة مهارات القيادة في بيئة منظمة وداعمة.
  - ✓ **تعزيز احترام الذات:** يمكن أن تؤدي المشاركة في البرامج الترفيهية الرياضية إلى تعزيز احترام الذات (Hupp & Rinaldi, 1991)، ويمكن تصميم البرامج لتوفير الفرص للمشاركين لتحقيق النجاح والشعور بالإنجاز.
  - ✓ **الوقاية من الإصابات:** يمكن أن تتضمن البرامج الترفيهية الرياضية تدابير للوقاية من الإصابات لتقليل خطر الإصابة (Fokkema, de Vos, Bierma-Zeinstra, & Middelkoop, 2019)، كما يمكن تصميم البرامج لتتقيد المشاركين حول الوقاية من الإصابة وتوفير الموارد اللازمة للوقاية من الإصابة.
- بشكل عام، البرامج الترفيهية الرياضية لها أهداف مختلفة تهدف إلى تقديم فوائد للمشاركين، يمكن أن تشمل هذه الأهداف تلبية احتياجات واهتمامات المشاركين، وتحسين الصحة واللياقة البدنية، وتوفير فرص التفاعل الاجتماعي، وتطوير المهارات القيادية، وتعزيز احترام الذات، ومنع الإصابات.

## 5- خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية:

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي (بوعزيز، 2018) وهي:

- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح.
- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها.
- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.
- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج.
- دراسة الإمكانيات المتوفرة.
- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف.
- يراعي تنوع الأنشطة.
- توفير وسائل الأمان للأنشطة.
- توفير الإسعافات الأولية.

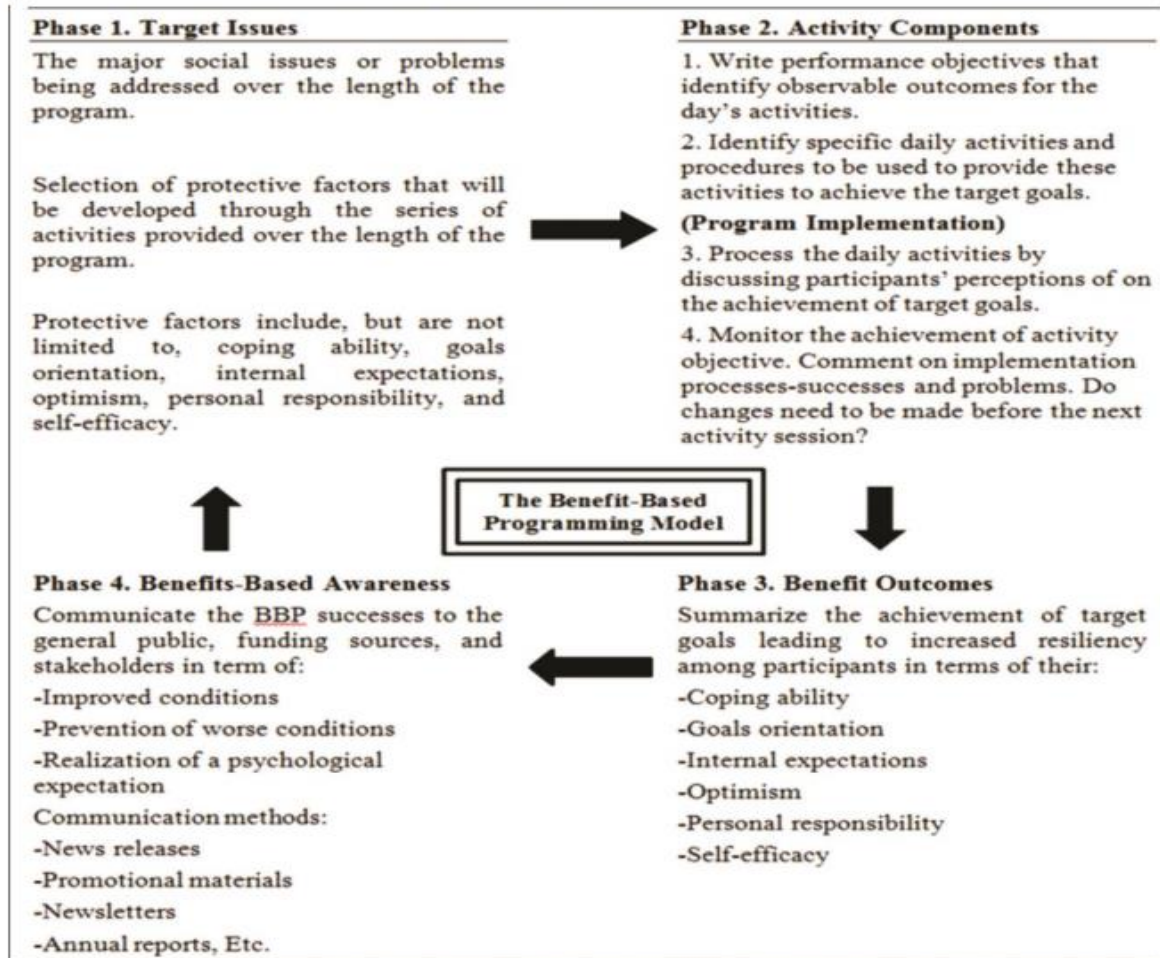


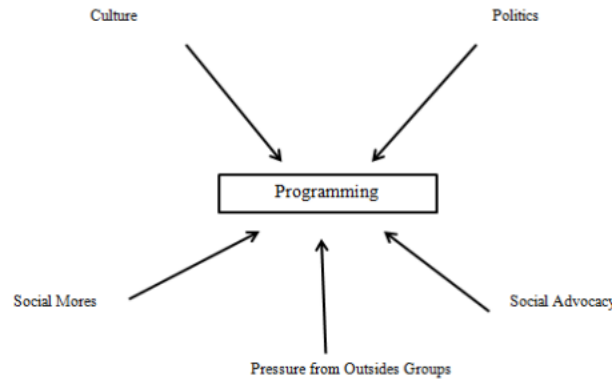
Figure 1. component of Benefits-Based Programming

الشكل (01): يوضح نموذج البرمجة المبني على الفوائد لروسمان وشلاتر (Wuttithantawee & Taweepornpathomgul, 2015)

Taweepornpathomgul, 2015)

كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحي (1997) إلى ذلك:

- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع.
- الانتشار الثقافي.
- السن ونوع الجنس
- الحالة الصحية.
- معيار الواقعية.
- معيار الخبرة.



. Combination of the authoritarian and expressed needs approaches to programming

شكل(02): يوضح مزيج من النهج والاحتياجات المعبر عنها في البرنامج ( Wuttithantawee & Taweepornpathomgul, 2015)

وإذا تعمقنا أكثر في ذلك فإننا نجد انه يتطلب بناء برنامج رياضي ترفيهي التخطيط والتنفيذ الدقيق (Schultz, 1989) وفيما يلي بعض الخطوات لبناء البرامج الرياضية الترفيهية:

❖ **إجراء تقييم للاحتياجات:** قبل تصميم برنامج رياضي ترفيهي، من المهم إجراء تقييم وتحديد احتياجات واهتمامات السكان المستهدفين، يمكن أن يشمل ذلك استطلاعات الرأي ومجموعات التركيز وطرق أخرى لجمع المعلومات من المشاركين المحتملين.

❖ **تحديد أهداف البرنامج:** بناءً على تقييم الاحتياجات، يجب تحديد أهداف البرنامج، بحيث يجب أن تكون هذه الأهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنياً (SMART) .

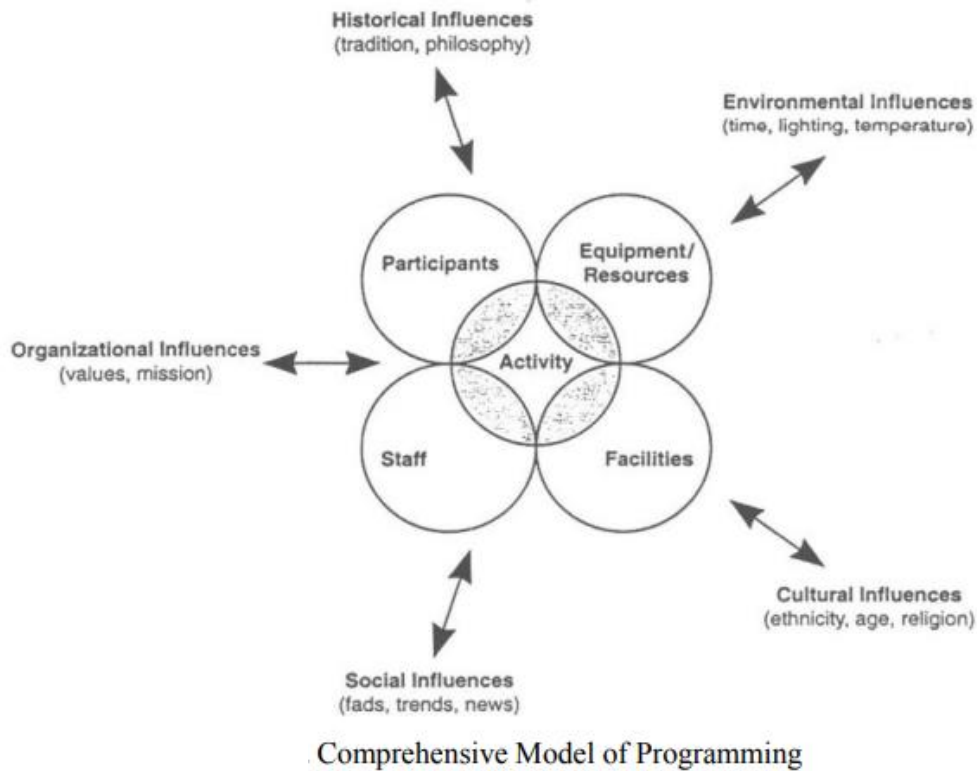
❖ **تصميم البرنامج:** يجب أن يكون البرنامج مصمماً لتحقيق الأهداف المحددة في الخطوة السابقة، يمكن أن يشمل ذلك اختيار الأنشطة المناسبة، ووضع الجداول الزمنية، وتحديد الموارد اللازمة (مثل المعدات والمرافق والموظفين).

❖ **تجنيد المشاركين:** بمجرد تصميم البرنامج، ينبغي تجنيد المشاركين، ويمكن أن يشمل ذلك الإعلان عن البرنامج من خلال قنوات مختلفة، مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والنشرات الإعلانية، والكلمات الشفهية.

❖ **تدريب الموظفين:** ينبغي تدريب الموظفين على تقديم البرنامج بفعالية، وأن يشمل ذلك توفير التدريب على أهداف البرنامج وأنشطته وإجراءات السلامة.

❖ **تنفيذ البرنامج:** يجب تنفيذ البرنامج حسب التصميم، وأن يشمل ذلك تقديم الأنشطة ومراقبة تقدم المشاركين وإجراء التعديلات على البرنامج حسب الحاجة.

❖ **تقييم البرنامج:** بعد تنفيذ البرنامج، من المهم تقييم مدى فعالية، يمكن أن يشمل ذلك جمع التعليقات من المشاركين، وقياس النتائج (مثل التغييرات في مستويات اللياقة البدنية)، وإجراء التعديلات على البرنامج حسب الحاجة.



شكل (03): يوضح النموذج الشامل للبرامج (Wuttithantawee & Tawepornpathomgul, 2015)

باتباع هذه الخطوات، يمكن تصميم البرامج الرياضية الترفيهية وتقديمها بطريقة تزيد من فوائدها للمشاركين، فقد أن يؤدي ذلك إلى تحسين الصحة واللياقة البدنية، وزيادة التفاعل الاجتماعي، وتعزيز مهارات القيادة، وتحسين احترام الذات، وزيادة توظيف المشاركين والاحتفاظ بهم.

وبناءً على نتائج البحث المتوفرة والمتنوعة نستطيع أن نقدم تقسيم آخر مغاير لخطوات بناء البرامج الرياضية الترفيهية:

➤ **إجراء البحث:** إجراء بحث متكامل ومراجعة الأدبيات ذات الصلة لتحديد مدى فعالية البرامج الرياضية الترفيهية (Thuc, 2019).

➤ **تحديد مجالات التركيز:** تحديد مجالات التركيز للبرنامج الرياضي الترفيهي، مثل المساواة والتنوع والشمول (French & Cardinal, 2021).

➤ **تطوير نموذج:** تطوير نموذج للبرنامج الرياضي الترفيهي من خلال البحث الذي تم إجراؤه (Thuc, 2019)

➤ **إجراء التجارب:** إجراء التجارب التربوية والطبية والنفسية لاختبار مدى فعالية البرنامج الرياضي الترفيهي (Thuc, 2019).

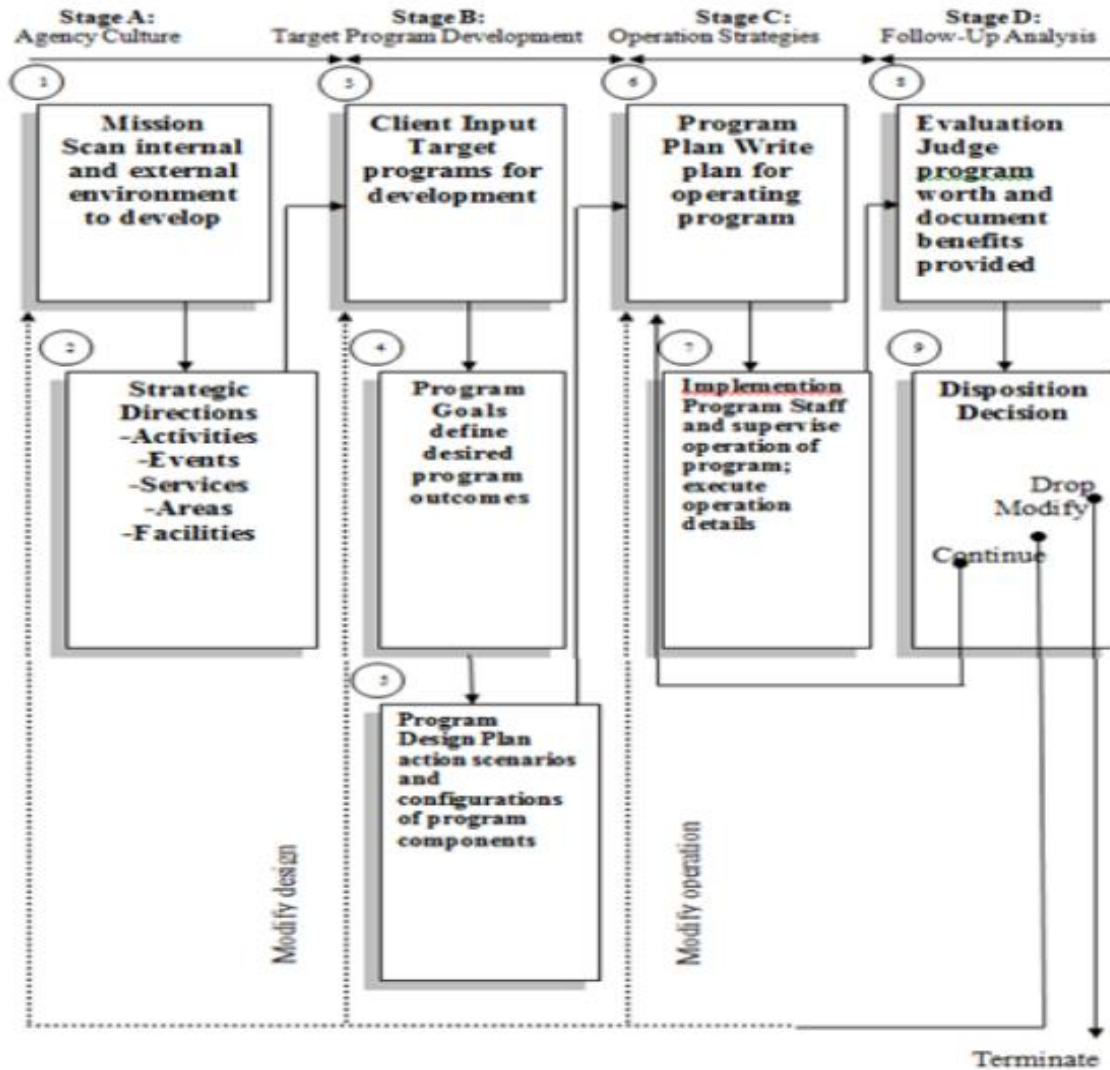
➤ **تحليل البيانات:** تحليل البيانات التي تم جمعها من التجارب باستخدام الرياضيات الإحصائية (Thuc, 2019).

➤ **التعرف على دور الرياضات الترفيهية:** التعرف على دور الرياضات الترفيهية في تعزيز الأمن الاجتماعي (Akroush, 2022).

➤ **تعزيز الرياضة الترفيهية:** تعزيز الأنشطة الرياضية الترفيهية ضمن برامج مراكز الشباب وزيادة مخصصات تنفيذ البرامج الرياضية (Akroush, 2022).

➤ **استخدام البرامج الرياضية الترفيهية لإعادة التأهيل:** استخدام البرامج الرياضية الترفيهية لتحسين الخصائص النفسية الجسدية أثناء إعادة التأهيل السريري، مباشرة بعد إعادة التأهيل، وكذلك عند الوصول إلى المنزل (Heimer & Relac, 1998).

- **تحديد مجالات البحث:** تحديد مجالات البحث الرئيسية للبرامج الرياضية الترفيهية، مثل أداء العناصر الفنية والتكتيكية للرياضة، ودراسة الخصائص الفسيولوجية للرياضيين، وتقييم الصفات البدنية وتحليل القدرة التكيفية للرياضيين (Podrigalo, & al., 2022).
- **تطوير نظام تعليمي هجين:** تطوير نظام تعليمي هجين لفصول الرياضة الترفيهية يعتمد على الحوسبة السحابية والشبكات العصبية لتحسين كفاءة وجودة التدريس (Yang & Mao, 2022).



Rossman and Schlatter's the Program Development Cycle

شكل (04): يوضح دورة تطوير البرنامج لروسمان وشلاتر (Wuttithantawee & Taweepornpathomgul, 2015)

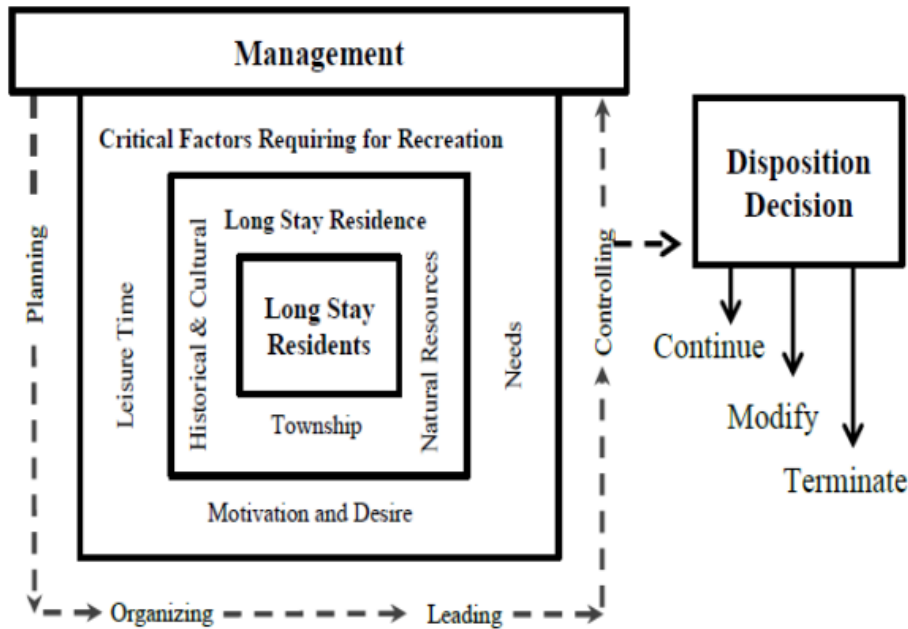
وتعتمد هذه الخطوات على نتائج البحث المتوفرة، ومن المهم الإشارة إلى أنه قد يكون من الضروري إجراء بحث إضافي لوضع خطة شاملة لبناء البرامج الرياضية الترفيهية.

## 6- كيف يمكن تصميم البرامج الرياضية الترفيهية لتناسب مختلف الفئات العمرية؟

يمكن تصميم البرامج الرياضية الترفيهية لتناسب مختلف الفئات العمرية من خلال مراعاة حالتهم البدنية وخبراتهم واحتياجاتهم، فيما يلي بعض الطرق لتخصيص البرامج الرياضية الترفيهية لمختلف الفئات العمرية بناءً على نتائج البحث المتوفرة:

يقول Okonek (1993) إنه لكبار السن:

- قم بفصل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا إلى مجموعات مختلفة تتوافق مع أعمارهم وحالتهم البدنية وخبراتهم واحتياجاتهم.
- خدمة تفضيلية للنساء غير المدربات أو عديمات الخبرة اللاتي تزيد أعمارهن عن 60-65 عامًا من خلال برامج تمارين ترفيهية.
- تطوير برامج تمارين خاصة موجهة نحو الترفيه وتركز على المساواة والتنوع والشمول.



Recreation Program Management Long Stay Elderly Tourists in Thailand Model

شكل (05): يوضح إدارة البرامج الترفيهية للسياح المسنين المقيمين في تايلاند نموذجاً (

Wuttithantawee & Taweeponpathomgul, 2015)

### في حين يكمل كل Georgiou and Stylianos (2022) انه للأشخاص ذوي الإعاقة يجب:

- تحديد العوامل التي تمنع مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مع البحث في التمايز المحتمل للأسباب التي تمنع ممارسة الرياضة على أساس الجنس أو العمر أو المستوى التعليمي أو الإعاقة الخلقية أو المكتسبة أو المشاركة أو عدم المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية. (Georgiou & Kaprinis, 2022).
- تطوير البنى التحتية والبرامج التي يمكن الوصول إليها، والمعدات المناسبة للتمارين الرياضية، والتسويق للأشخاص ذوي الإعاقة، وتغطية تكلفة المشاركة من التأمين الصحي للتغلب على العوائق التنظيمية.
- معالجة العوائق الاجتماعية مثل عدم إمكانية الوصول إلى البيئة العامة ووسائل النقل إلى مكان التمرين والسلامة.

### اما لعامة السكان:

- دراسة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية، كالنشاط البدني الصحي والترفيهي، ووضع البرامج الحكومية لزيادة المشاركة (Balatska, Hakman, Timchuk, & Nakonechny, 2021).
- تقييم تأثير العوامل السلوكية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية وموقع الإقامة (حضري / ريفي) على الاهتمام بالمشاركة الرياضية الترفيهية (Chen, et al., 2017).
- تطوير البرامج التي تحفز بشكل أساسي نظام إمداد الطاقة الهوائية وأداء التمارين اللاهوائية في النصف الثاني من الجزء الرئيسي من أجل التنمية المتناغمة (Miroshnichenko, Drachuk, Shvets, & Pavlyk, 2022).
- ومن المهم أن نلاحظ أن هذه مجرد بعض الأمثلة على كيفية تصميم البرامج الرياضية الترفيهية لتناسب الفئات العمرية المختلفة، وقد يكون من الضروري إجراء بحث إضافي لوضع خطة شاملة لكل مجموعة.

## 7- اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية:

هناك أسلوب لتحسين الصحة واللياقة البدنية بسبب النشاط الترويحي هو بإقامة برامج أمانة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسين، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.
- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات.
- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان والتناسب.
- التكليف بمهام وأهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للآباء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.
- تسهيلات كافية مجهزة جيداً.
- إشراف طبي معقول (كمال و أمين ، 1990).

يتطلب إنشاء البرامج الرياضية الترفيهية دراسة متأنية لتدابير السلامة لضمان سلامة المشاركين، وفيما يلي بعض اعتبارات السلامة بناءً على نتائج البحث المتاحة:

➤ **الوقاية من الارتجاج:** تعتبر الارتجاجات من الإصابات الشائعة في الرياضة، ومن المهم اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية منها، ويتضمن ذلك تنفيذ برامج تعليمية تركز على التعرف على الأعراض والعلاج وخيارات العودة للتعلم (Indharty, et al., 2012; Murata, & al., 2019) بالإضافة إلى ذلك، يمكن تنفيذ استراتيجيات مثل استخدام الخوذات/أغطية الرأس، والتوجه الصحيح وتقنيات التدخل، والحد من التدريب على الاتصال أثناء الحصة، وتنفيذ القواعد التي تجنب الاصطدامات بالرأس وغيرها من السلوكيات التي يحتمل أن تكون غير آمنة، وتغيير اللوائح (Indharty, et al., 2012).

➤ **المعدات المناسبة:** يجب تزويد المشاركين بالمعدات المناسبة التي تناسب النشاط وتناسبهم بشكل جيد لمنع وقوع إصابات (Helms & Moiseichik, 2018) ويشمل ذلك الخوذات والوسادات ومعدات الحماية الأخرى حسب الضرورة.

➤ **الأنشطة المناسبة للعمر:** يجب أن تكون البرامج الرياضية الترفيهية مصممة حسب عمر المشاركين وحالتهم البدنية لمنع الإصابات، على سبيل المثال، يعاني المراهقون من طفرة في النمو بين سن 10 و 14 عامًا، مما يزيد من خطر تعرضهم للإصابات، بما في ذلك الارتجاجات (Indharty, et al., 2012)، من المهم مراعاة التطور البدني للمشاركين عند تصميم الأنشطة.

➤ **طاقم عمل مؤهل:** يجب أن يعمل في البرامج الرياضية الترفيهية أفراد مؤهلون تم تدريبهم على الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (Helms & Moiseichik, 2018) بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون المدربون والمعلمون على دراية بالنشاط وأن يكونوا قادرين على تقديم التعليمات المناسبة لمنع الإصابات.

➤ **خطط الطوارئ:** يجب أن يكون لدى البرامج الرياضية الترفيهية خطط طوارئ جاهزة في حالة وقوع إصابات أو حالات طوارئ أخرى وهذا يشمل إمكانية الوصول إلى لوازم الإسعافات الأولية والخدمات الطبية الطارئة (Helms & Moiseichik, 2018).

ومن خلال أخذ تدابير السلامة هذه بعين الاعتبار، يمكن للبرامج الرياضية الترفيهية أن توفر تجربة آمنة وممتعة للمشاركين.

ومن خلال ما سبق (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن لممارسة الأنشطة الرياضية يجب التقيد ببعض جوانب السلامة لأنه إذا أغفل جانباً من جوانبها عادة عليه بالمضرة، مثل حسن استعمال الوسائل الرياضية، تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمرين رياضي وذلك بإجراء الإحماء، عدم الإفراط في الممارسة، العمل تحت إشراف المختصين، مراقبة النظام الغذائي، وهذا من أجل الاستثمار العقلاني والعلمي للممارسة النشطة الترويحية الرياضية.

## 8- صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح:

- أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء.
- أن يراعي البرنامج اهتمامات المشتركين.
- أن يكون البرنامج متنوعاً ويلبي احتياجات جميع المشتركين.

- أن يستخدم طرقاً مختلفة في تنفيذه.
- أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفاء.
- أن يتيح الفرصة في تكوين صداقات مع الجميع.
- أن يشجع الأفراد على العمل.
- أن يضيف شيئاً إلى حياة كل شخص (السيد و ناجي، 2011).

## 9- خصائص البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح:

وبناء على نتائج البحث المتوفرة، نطرح بعض خصائص البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح:

- **مصمم خصيصاً للمشاركين:** يجب أن يكون البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح مصمماً ليناسب عمر المشاركين وحالتهم البدنية وخبراتهم واحتياجاتهم (DiSanti, Snyder, & Valovich, 2021) (Krutsevich, Pengelova, & Trachuk, 2019)، ويشمل ذلك توفير الأنشطة المناسبة للعمر، والمعدات المناسبة، والموظفين المؤهلين.
- **التركيز على الرفاهية:** يجب أن يعطي البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح الأولوية لرفاهية المشاركين من خلال اتخاذ التدابير اللازمة لمنع الإصابات (Yu Ai-ling, 2009)، يتضمن ذلك تنفيذ استراتيجيات الوقاية من الارتجاج، وتوفير المعدات المناسبة، ووضع خطط الطوارئ.
- **التكيف الإيجابي:** يمكن للبرنامج الرياضي الترفيهي الناجح أن يساعد المشاركين على التكيف مع المواقف الجديدة، مثل الانتقال من ألعاب القوى في المدرسة الثانوية إلى الكلية (Helms & Moiseichik, 2018) ويمكن أن توفر المشاركة في البرامج الرياضية الترفيهية عملية تكيف إيجابية وتؤدي إلى قدر أكبر من الرضا عن الحياة.
- **إعادة التأهيل وما بعد التأهيل:** يمكن أيضاً أن تكون البرامج الرياضية الترفيهية ناجحة في إعادة التأهيل وما بعد التأهيل للأفراد المعاقين جسدياً (Heimer & Relac, 1998) ويمكن أن تساعد هذه البرامج في تحسين الخصائص النفسية والوظيفية والحركية للأفراد ذوي الإعاقة.

➤ **الخصائص الخاصة بالنموذج:** يجب أن يتمتع البرنامج الرياضي الترفيهي الناجح بخصائص خاصة بنموذج اللياقة البدنية والتي تعتبر معايير كمية للياقة البدنية وترتبط بشكل مباشر بالمؤشرات الوظيفية للصحة الجسدية (Krutsevich, Pengelova, & Trachuk, 2019).

➤ **الاختبار الميكانيكي الحيوي:** يمكن لبرنامج رياضي ترفيهي ناجح استخدام طرق الاختبار البيوميكانيكي لتحليل عدم التماثل الثنائي من برنامج مراقبة رياضي طويل المدى (Sato, 2016)، ويمكن أن يساعد ذلك في فهم المتطلبات البدنية للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية وتوفير بيانات توضح مدى فعالية الاختبارات في عرض الخصائص البدنية للرياضي.

ومن خلال أخذ هذه الخصائص بعين الاعتبار، يمكن للبرامج الرياضية الترفيهية أن توفر تجربة إيجابية وممتعة للمشاركين مع إعطاء الأولوية لرفاهيتهم.

## 10- بعض طرق قياس نجاح البرنامج الرياضي الترفيهي

يما يلي بعض الطرق لقياس نجاح برنامج رياضي ترفيهي بناءً على نتائج البحث المتاحة:

➤ **الاستقصاء التقديري:** الاستقصاء التقديري هو أسلوب حساس ثقافياً يمكن استخدامه لتحديد عوامل نجاح تقديم الخدمة في البرامج الرياضية الجماهيرية (Gramberg, 2010) ويركز هذا النهج على إجابيات التجربة الإنسانية بدلاً من البحث عن الأخطاء أو الثغرات.

➤ **الاستبيانات:** يمكن استخدام الاستبيانات لقياس سلوك الأشخاص المشاركين في الرياضة واحتياجاتهم (Nahata & Raizada, 2020)، ويمكن أن يساعد هذا في سد الفجوة بين ما يريده المستهلكون وما هو موجود بالفعل في السوق.

➤ **نية إعادة الشراء:** يمكن قياس العلاقة بين جودة الخدمة ونية إعادة الشراء لتحديد مدى نجاح المنشآت الرياضية الترفيهية متعددة الأغراض (Yigit & Yurtseven, 2020)، ولوحظت في الدراسة وجود علاقة إيجابية بين جودة الخدمة ونية إعادة الشراء.

➤ **الرضا عن الحياة:** يمكن استخدام الرضا عن الحياة كمتغير نتيجة لقياس نجاح برامج الترفيه الجماعية كجزء من عملية التكيف الإيجابي (Helms & Moiseichik, 2018)، فقد أشارت النتائج

إلى أن أولئك الذين شاركوا بشكل كبير في برامج الترفيه الجماعية لديهم تصورات أكبر للرضا عن الحياة.

➤ **الاختبار الميكانيكي الحيوي:** يمكن استخدام طرق الاختبار البيوميكانيكي لتحليل عدم التماثل الثنائي من برنامج مراقبة الرياضي طويل المدى (Simpson Jr & Kathryn, 2019)، ويمكن أن يساعد ذلك في فهم المتطلبات البدنية للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية وتوفير بيانات توضح مدى فعالية الاختبارات في عرض الخصائص البدنية للرياضي.

من خلال النظر في هذه الطرق لقياس نجاح برنامج رياضي ترفيهي، يمكن لمديري البرامج تقييم فعالية برامجهم وإجراء التعديلات اللازمة لتحسين تجربة المشاركين.

### يمكن جمع التغذية الراجعة النوعية لقياس مدى نجاح برنامج رياضي ترفيهي بالطرق التالية:

✓ **المقابلات شبه المنظمة:** يمكن إجراء مقابلات شبه منظمة مع المشاركين لجمع ملاحظاتهم حول البرنامج (Wienke & Jekauc, 2016)، ويمكن طرح الأسئلة حول خبرتهم ومشاركتهم طويلة الأمد واستجابتهم العاطفية في بيئة رياضية.

✓ **شبكة الخريجين:** إن إنشاء شبكة الخريجين داخل قسم الرياضة الترفيهية يمكن أن يوفر العديد من الفوائد المعنوية والأعمال والاتصالات والفوائد النوعية (Gaskins, Rey, & Scott, 2006)، ويمكن للخريجين تقديم ملاحظات حول تجربتهم وتقديم نظرة ثاقبة حول كيفية تحسين البرنامج.

✓ **طريقة دلفي:** يمكن استخدام طريقة دلفي لتصحيح وتحسين أسئلة المقابلة وجمع التعليقات من الخبراء في مجال الرياضات المدنية (Halajian, & al., 2020).

✓ **ملاحظات ميدانية:** يمكن تدوين ملاحظات ميدانية أثناء البرنامج لجمع بيانات نوعية عن نجاح البرنامج (Muñoz-Llerena, & al., 2022)، ويمكن أن يشمل ذلك ملاحظات المشاركين وسلوكهم أثناء البرنامج.

ومن خلال جمع التعليقات النوعية، يمكن لمديري البرامج الحصول على نظرة ثاقبة حول نجاح برنامجهم وإجراء التعديلات اللازمة لتحسين تجربة المشاركين.

## 11- فوائد البرامج الترفيهية الرياضية:

البرامج الترفيه الرياضية لها فوائد عديدة، بما في ذلك الفوائد الجسدية والعقلية والاجتماعية، وفيما يلي بعض فوائد البرامج الترفيهية الرياضية بناءً على نتائج البحث:

➤ **تحسين الصحة البدنية:** يمكن للبرامج الترفيهية الرياضية تحسين الصحة البدنية من خلال تعزيز النشاط البدني، وتقليل خطر السمنة، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية (Carbone, Smith, Lewis, & LeBlanc, 2021)

➤ **تحسين الصحة العقلية:** يمكن للبرامج الترفيهية الرياضية تحسين الصحة العقلية عن طريق تقليل التوتر والقلق والاكتئاب (Carbone, Smith, Lewis, & LeBlanc, 2021)، ويمكن أن تؤدي المشاركة في الألعاب الرياضية أيضًا إلى تحسين احترام الذات والثقة (Wekesser, Costa, Pasik, & Erickson, 2023)

➤ **تحسين المهارات الاجتماعية:** يمكن لبرامج الترفيه الرياضية تحسين المهارات الاجتماعية من خلال توفير فرص التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي، يمكن أن تؤدي المشاركة في الألعاب الرياضية أيضًا إلى تعزيز الاندماج والتماسك الاجتماعي (Ware & Meredith, 2013).

➤ **تحسين التحصيل الأكاديمي:** يمكن لبرامج الترفيه الرياضية تحسين التحصيل الأكاديمي من خلال تحسين معدل البقاء في المدرسة والمواقف تجاه التعلم (Ware & Meredith, 2013).

➤ **الحد من الجريمة:** يمكن لبرامج الترفيه الرياضية أن تقلل من الجريمة من خلال توفير فرص بديلة آمنة للمخاطرة وبناء علاقات صحية مع كبار السن وروابط مع الثقافة (Ware & Meredith, 2013).

➤ **زيادة الوعي بالإعاقة والإدماج في الرياضة:** اكتسب المتطوعون الأصحاء في البرامج الرياضية المكيّفة فهمًا ووعيًا أعمق بالإعاقة والإدماج في الرياضة (Wekesser, Costa, Pasik, & Erickson, 2023)

➤ **تحسين الرفاهية العامة:** يمكن لبرامج الترفيه الرياضية تحسين الرفاهية العامة من خلال تعزيز النشاط البدني، وتقليل التوتر، وتحسين المهارات الاجتماعية (Carbone, Smith, Lewis, & LeBlanc, 2021)

باختصار، تتمتع برامج الترفيه الرياضية بفوائد عديدة للأفراد، بما في ذلك تحسين الصحة البدنية، والصحة العقلية، والمهارات الاجتماعية، والتحصيل الأكاديمي، والحد من الجريمة، وزيادة الوعي بالإعاقة والإدماج في الرياضة، وتحسين الرفاهية العامة.

## خلاصة:

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية والنفسية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها، أضف إلى ذلك البعد الروحي، حيث تهدف إلى السعادة والسرور التي ينشدها كل فرد، من خلال التمارين والألعاب الرياضية المتنوعة التي تم اختيارها وفقا لرغبات وميولات أساتذة التعليم المتوسط.

## الفصل الثاني الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق

### المهني عند الأستاذات

#### المبحث الأول: الضغوط النفسية

#### المبحث الثاني: التوافق المهني

## تمهيد:

إن الضغوط النفسية كمعظم الاضطرابات النفسية المعاصرة، تشكل عاملاً يعيق التكيف الفردي والاجتماعي للفرد في المجتمع لما لها من تأثير داخلي وخارجي، هذه الضغوط تستمد مصادرها بشكل أساسي من بيئة العمل، وتتفاوت شدتها من شخص لآخر ومن مجال مهني إلى آخر، على سبيل المثال، مهنة التدريس، كواحدة من المهن الاجتماعية والخدمات الحيوية، تضع الأستاذة تحت ضغوط متنوعة تؤثر بشكل كبير على أدائهم المهني.

ورغم أهمية الموضوع في هذا الجانب إلى أن البحوث العلمية في هذا السياق تظل قليلة نسبياً، حيث لم يتم التركيز بما يكفي على دراسة ضغوط الأستاذات رغم دورهم الحيوي والمؤثر في تربية الأجيال الصاعدة، لذا، يهدف هذا الفصل إلى استكشاف مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها، مع التركيز على التأثيرات الناتجة عن هذه الضغوط في بيئة العمل، وعلاقته بالتوافق المهني لدى الأستاذات، مع تقديم مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتعامل مع هذه الضغوط النفسية بنجاح من قبل الأستاذات والأستاذة على حد سواء.

## المبحث الأول: الضغوط النفسية

### 1- تعريف الضغوط النفسية:

وفقاً لـ "ويليامز"، يشير إلى أن مصطلح الضغوط هو أحد المصطلحات الأكثر عرضة لسوء استخدامه من قبل الباحثين، غالباً ما يتم استخدامه للإشارة إلى السبب والنتيجة في نفس السياق، ويرجع هذا الاستخدام السيئ إلى التباس في تفسير مفهومي "الضواغط" (Stressors) و"الضغط" (Stress) "يفهم مصطلح الضواغط على أنه القوى والمؤثرات التي تنشأ في البيئة أو المحيط بالفرد، بينما يفهم مصطلح الضغط على أنه يُشير إلى الاحتكام الذاتي للفرد لمواجهة تلك القوى والمؤثرات وكيف يتعامل معها (رضا و الفرماوي 2، 2014، صفحة 35).

بشكل عام، يُمكن وصف مصطلح "الضغط" بأنه يُشير إلى ردود الفعل الفيزيولوجية والعاطفية والنفسية التي تحدث عندما يتعرض الفرد لحوادث أو عوامل معينة تشكل تهديداً له في بيئة العمل (فاروق، 2001).

يُعرف الضغط على أنه تجربة ذاتية تتسبب في انحراف نفسي أو اضطراب عضوي عند الفرد، وهذا الانحراف ينتج نتيجة تأثير عوامل مختلفة تأتي من البيئة الخارجية للفرد أو تنشأ داخل المنظمة أو تكون ناتجة عن الفرد نفسه، ويمكن تحديد ثلاث مكونات أساسية للضغط في سياق المنظمات، وهي: المثير الذي يسبب الضغط، واستجابة الفرد لهذا المثير، والتفاعل الناتج عن هذه الاستجابة (سيزلاقي و جي ولاس، 1991).

نستطيع القول أن الضغط النفسي هو مصطلح يستخدم لشرح الاستجابة أو رد فعل تجاه الضغوطات (Karlsson, 2018)، وهو اضطراب عقلي وسلوكي يمكن أن يكون سببه ضغوطات مختلفة، بما في ذلك ذكريات الاعتداءات الجسدية الماضية والضغط النفسي (Lee, et al., 2022)، يمكن أن يسبب الضغط النفسي ضعفاً معرفياً اتجاه التوتر والاضطراب العاطفي (Bishop, et al., 2006)، ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى عدد لا يحصى من المشاكل النفسية، بما في ذلك التوتر لفترات طويلة، والشعور بالذنب، والفراغ، والقلق، والاكتئاب (Sharma & Shrivastava, 2022).

كما تعتبر العلاجات النفسية، مثل العلاج السلوكي المعرفي، وإزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها، والعلاج الموجه نحو الجسم، والعلاج بالفن، من الطرق الفعالة للعلاج غير الدوائي للضغط النفسي (Lewis, Roberts, Andrew, Starling, & Bissona, 2020; Kadyrov & Venger, 2021).

## 2- تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي:

حيث يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد، والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل (صلاح، 1999).

## 3- تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة:

ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية، على التهديدات التي تواجه الفرد سواء كان ذلك حقيقياً أم نسجاً من الخيال، ويتولد عنه شعور بالألم، الذنب، الوحدة والارتباك.

## 4- تعريف الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية، الخلفية الثقافية، الدعم الاجتماعي، ويتضح هذا التوجه في التعريف الآتي: بأنه مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة (الحنفي ، 1995).

يعرف " عزت عبد الحميد " (1996) ضغوط العمل لدى المدرس بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل، وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة، من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس (طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم ، 2006).

ويعد التعريف الذي قدمه المكتب الدولي للعمل أدق وأشمل التعاريف بحيث يعتبر الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها، يظهر في حالة تعب أو ووهن عصبي حاد يرجع إلى الإحباط والحسرة

أمام مهنة التدريس، ومن أعراضه نجد التهيج، الغضب الإنهاك، ارتفاع الضغط الشرياني... فهو حقيقة مرض مهني (كورديلي، 2009).

ووفقاً لنتائج البحث يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه مجموعة من الاستجابات لمثير، ويشار إليه بالعامل الضاغط (Korchin, 1962).

الإجهاد هو حالة من الجسم والعقل تتجاوز فيها متطلبات الموقف الموارد المتاحة للفرد للتعامل مع تلك المتطلبات، ترتبط مفاهيم الإجهاد والانفعال بطريقة الاستجابة للتحفيز، فلا يوجد اتفاق جاهر على تعريف رسمي للإجهاد، ولكن هناك حس سليم يظهر فيما يتعلق بالظواهر قيد النظر، يمكن تعريف الإجهاد من حيث خصائص التحفيز، أو استجابات معينة، أو المصطلحات التفاعلية (Korchin, 1962).

وغالباً ما تتميز الضغوطات، التي تثير الاستجابة للضغط النفسي، بالشدة والمدة والدورة الزمنية والقدرة على التنبؤ، فالإجهاد ليس مجرد حافز واستجابة بل هو عملية يؤثر فيها الفرد والضغط على بعضهما البعض (Jannah & Taganing, 2011).

وخلاصة القول يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه حالة من الجسم والعقل تتجاوز فيها متطلبات الموقف الموارد المتاحة للفرد لمواجهة تلك المطالب، ويرتبط بالتفاعل بين المثير والاستجابة.

ويرى الباحث أن هذه التعاريف هناك من ركزت على عامل المثير وأخرى على عامل الاستجابة ومنها من جمعت بين العاملين (الاستجابة والمثير) والتي أبرزت في مجملها الظروف المحيطة بالعامل الداخلية والخارجية المسببة للضغط وانعكاس ذلك سلباً على حالته النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بالإضافة إلى الأداء في عمله.

## 5-مصادر الضغوط لدى المدرسين:

يمكن أن يكون سبب الضغط النفسي عوامل مختلفة، بما في ذلك التوتر المرتبط بالعمل، والحياة الشخصية، والضغط المرتبط بالصحة (Enshassi, & Sharma, & al., 2017; M. Sujithra, & al., 2022). (Hansen & Sullivan, 2003; al., 2016).

تتبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها، فهي تتعلق بشروط عمله وموقفه منه، وموقف الآخرين وفرصة الحياة أمامه وأمام الآخرين وحدود دخله، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها، أضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة، ومع مستويات معرفية متفاوتة، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره، وأنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة ومتنافرة، ويعايش باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع، ويجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي وخلق أشكال جديدة من العادات.

ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفاتها ومسبباتها بين الباحثين لاختلاف توجهاتهم النظرية، لكن هناك محاور تشترك فيها، ولقد توصل الباحث "بالاش" من خلال نتائج دراسته التي أجريت على 392 مدرسا إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المدرس وهي:

➤ **ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس:** تعتبر طبيعة العمل مصدراً هاماً للضغط النفسي بين المعلمين، بما في ذلك عبء العمل، وضغط الوقت، وتقييم الأداء (Chioma & Eze, 2022; Darge, 2002; Taher, 2018; Kpe-Nobana & Orisa-Ubi, 2020).

➤ **ضغوط ترتبط بخصائص الطلاب:** تعتبر الضغوطات المرتبطة بالطلاب، مثل خصائص الطلاب وسلوكهم، مصدراً مهماً للضغط النفسي بين المعلمين (Kpe-Nobana & Orisa-Ubi, 2020; Darge, 2002).

➤ **ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي:** العوامل البيئية: تعتبر العوامل البيئية، مثل عدم كفاية المرافق والمعدات، والفصول الدراسية المكتظة، وغياب إمدادات الطاقة والتدفئة في المكتب (غرفة) الموظفين، مصدراً كبيراً للتوتر بين المعلمين (Kpe-Nobana & Orisa-Ubi, 2020).

واستناداً إلى دراسة "لوازال جون" (1992) في كندا توصل الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية للضغوط المهنية للطور الابتدائي والمتوسط، وتتمثل هذه المصادر في عبء الفصل، والإمكانيات المادية، الوقت، العلاقات مع الزملاء واو لياء التلاميذ، الحاجة إلى الاعتراف المهني.

كما توصلت دراسة "باهي سلامة" (2007) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي:

• مصدر ضغوط أعباء المهنة.

- مصدر ضغط السياسة التعليمية.
- مصدر ضغط المكانة الاقتصادية.

ومن أنواع مصادر الضغوط أيضا:

➤ **الضغوط الاجتماعية:** فقد أبرزت دراسة هاربري " وآخرون وكذلك دراسة "ساندلر" عام 1967 وجود ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية ناتجة عن أسباب متعددة داخل الأسرة كغياب أحد الوالدين، الطلاق، نمط تربية الأطفال، وجود أطفال مرضى معاقين في الأسرة، كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية (شقيير، 1998)، ويمكن أن يحدث التمييز والضغط الاجتماعي بسبب التحيز أو الوصمة أو التمييز على أساس العرق أو الجنس أو التوجه الجنسي أو عوامل أخرى (Cui, Wang, & Wang, 2021).

➤ **الضغوط المهنية (الإجهاد المرتبط بالعمل):** وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، صراع الدور وغموضه والخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل، عدم الرضا عن العمل، وقلة المرتبات أو الأجور (طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم ، 2006)، ويمكن أن يحدث الإجهاد المرتبط بالعمل بسبب عوامل مختلفة، بما في ذلك انعدام الأمن الوظيفي، وساعات العمل الطويلة، وارتفاع عبء العمل، وعدم السيطرة على العمل، وضعف العلاقات مع الزملاء (Hansen & Sullivan, 2003; Enshassi, & al., 2016).

ويرى العبودي فاتح نقلا عن " حمدي ياسين " 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 (العبودي فاتح ، 2008).

➤ **الرواتب والحوافز:** تعتبر الرواتب والحوافز أيضًا مصدرًا هامًا للضغط بين المعلمين، بما في ذلك الرواتب الضئيلة وعدم كفاية الفرص (Darge, 2002; Taher, 2018)

➤ **الضغوط الصحية:** وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية والفيزيولوجية، كالصداع، ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب، الغثيان، الدوار، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي (شقيير ، 1998)، فالتوتر المرتبط بالصحة يمكن أن يكون ناتجًا عن مرض مزمن، أو إصابة، أو إعاقة، بالإضافة إلى الخوف من تطور حالته الصحية (Hansen & Sullivan, 2003; Woźniak, & al., 2021).

➤ **الضغوط الفيزيائية:** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير (طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم ، 2006).

➤ **الاهتمامات الأكاديمية:** تعتبر الاهتمامات الأكاديمية، مثل الضغط الأكاديمي وعبء العمل والتقييم، مصدرًا مهمًا للتوتر بين المعلمين (Somoso, 2022; Núñez-Regueiro , & al., 2023).

➤ **التحديات الأسرية:** يمكن أن تكون التحديات الأسرية، مثل الضغوطات المرتبطة بالأسرة، مصدرًا مهمًا للتوتر بين المعلمين (Chioma & Eze, 2022).

وكنيجة لما سبق يتضح للطالب للباحث أنه لا يمكن عزل أي مثير أو عامل وذلك باعتبار أن المدرس هو جزء لا يتجزأ من المجتمع فهو يؤثر ويتأثر، سواء كان في العمل أو في المجتمع بالإضافة إلى تأثير تلك العوامل الفيزيائية عليه فالتأثير المتبادل بين مختلف هذه العوامل هو الذي يساهم وبشكل كبير في خلق هذه الضغوط لدى المدرسين رغم تباين هذه الضغوط بين الفروق الفردية من فرد إلى آخر، إلا أنها تترك آثارًا على مستوى الفرد.

## 6- أنواع الضغوط النفسية:

✓ **الإجهاد الحاد:** الإجهاد الحاد هو نوع من الإجهاد قصير الأمد وينتج عن حدث أو موقف معين،

إنها استجابة طبيعية لتهديد محتمل، ويمكن أن تكون مفيدة في مواقف معينة، مثل حالات الطوارئ

(Zhoua & Yaoc, 2020)

ومن أعراض الإجهاد الحاد (ASSs): مرجح أن يكون هذا النوع من الإجهاد مشكلة صحية عقلية شائعة

في الفترة الحادة التي أعقبت تفشي الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا الجديد (COVID-19) في

عام 2019 (Zhoua & Yaoc, 2020).

✓ **الإجهاد المزمن:** الإجهاد المزمن هو نوع من الإجهاد طويل الأمد وينتج عن مواقف أو أحداث

مستمرة، مثل الإجهاد المرتبط بالعمل أو الصعوبات المالية، يمكن أن يكون للتوتر المزمن آثار

سلبية على الصحة البدنية والعقلية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية (Hu, et al., 2015)

(OSLER SF, 1954)

✓ **الإجهاد الناجم عن الصدمة:** الإجهاد الناجم عن الصدمة هو نوع من الإجهاد الناجم عن التعرض

لحدث صادم، مثل كارثة طبيعية أو اعتداء جسدي أو قتال، يمكن أن يؤدي الإجهاد الناتج عن

الصدمة إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وهو حالة صحية عقلية تتميز بذكريات الماضي

والكوابيس وسلوكيات التجنب (OSLER SF, 1954).

✓ **الإجهاد الناتج عن ارتفاع ضغط الدم:** الإجهاد الناتج عن ارتفاع ضغط الدم هو نوع من التوتر

المرتبط بارتفاع ضغط الدم، يمكن أن يكون سببه عوامل مختلفة، بما في ذلك الإجهاد المرتبط

بالعمل، والضغط المرتبط بالأسرة، والضغط المالي (Hu, et al., 2015)

✓ **الإجهاد الأكاديمي:** الإجهاد الأكاديمي هو نوع من التوتر الناتج عن الضغط الأكاديمي والامتحانات

والواجبات، ويمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي، وانخفاض الحافز، ومشاكل الصحة

البدنية والعقلية (Adetoun & Adesola, 2011).

✓ **الإجهاد الفكري:** يرتبط هذا النوع من الإجهاد بالأداء ويمكن أن يكون ناجماً عن مواقف محفزة

مختلفة تستخدم لإنتاج حالة من التوتر (OSLER SF, 1954).

✓ **الضغط النفسي العام:** يرتبط هذا النوع من التوتر بالتعرض للضغط في العمل أو المنزل ويمكن أن يساهم في ارتفاع ضغط الدم (Hu, et al., 2015).

✓ **الإجهاد المرتبط بالإجهاد:** يرتبط هذا النوع من التوتر بأنواع الإجهاد المرتكب والمضاعفات الجسدية التي تعاني منها المرأة (Adetoun & Adesola, 2011).

## 7- تقسيم الضغوط حسب تصنيفات معينة:

حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع وذلك حسب معايير تصنيف معينة، فظهرت نماذج وتصنيفات عدة منها:

➤ **تصنيف "موراي" (1975):** الذي قسمها إلى ثلاث أنواع:

أ . الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب . الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية: وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا من العادات وفي أسلوب الحياة.

ج . ضغوط الأزمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة (منى ، 2006).

➤ **تصنيف "سيلاي":** حيث ميز "سيلاي" بين نوعين من الضغوط وهما:

أ . **ضغط إيجابي:** وهذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو أداء أفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس.

ب . **ضغط سلبي:** وهو الصورة المدمرة للضغوط، ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن (احمادات، 2007)، حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية (ماجدة، 2008).

➤ بالإضافة إلى هذه التصنيفات هناك تصنيفات أخرى أهمها:

❖ حسب معيار السبب:

أ . الضغوط الأسرية (التناحر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر...).

ب . ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء...).

ج . ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، من الأقران والأصدقاء...).

د . ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي...) (عقيلي، 2005).

❖ من حيث الشدة: صنفها "بابكوك" إلى ثلاثة أنواع وهي:

أ . ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية: كالتعصب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

ب . ضغط ذو أصل خارجي: أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة والرضا.

ج . ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع: فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية (لوكيا و بن زروال، 2006).

❖ من حيث الفترة الزمنية: التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى التأثير على صحة الإنسان النفسية والبدنية، ويقسم " Jains " الضغوط إلى:

أ . الضغوط البسيطة: وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

ب . الضغوط المتوسطة: وتمتد من ساعات إلى أيام، وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.

ج . الضغوط المضاعفة: وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل، أو موت شخص عزيز (عثمان مريم، 2010).

## 8- عناصر الضغوط النفسية:

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط والتي حددها "سيزلاقي" و"والاس" في ثلاث عناصر أساسية هي: المثير، الاستجابة، والتفاعل (سيزلاقي و جي ولاس، 1991).

• **أولاً: عنصر المثير (التحفيز):** يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد، فيتعامل الإجهاد باعتباره حافزاً مع التوتر أو اعتباره حدثاً في الحياة أو تغييراً يعمل كمتغير مستقل (Stangor & Walinga, 2014; Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001).

• **ثانياً: عنصر الاستجابة:** يمثل هذا العنصر ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق والتوتر والإحباط وغيرها (Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001)، ويصف هذا النموذج الإجهاد بأنه آلية دفاعية ويتضمن ثلاثة مفاهيم: الإجهاد هو آلية تابعة، ويتبع الإجهاد المراحل الثلاث الإنذار والمقاومة والإرهاق، وإذا طال أمد الضغط أو كان شديداً، فإنه يمكن أن يؤدي إلى أمراض التكيف أو حتى موت (Stangor & Walinga, 2014).

• **ثالثاً: عنصر التفاعل:** وهو التفاعل بين العوامل المثيرة والعوامل المستجيبة، وبأن هذا التفاعل من عوامل البيئة وشبكات الدعم والشخصية والخبرة الحياتية، والعوامل التنظيمية من العمل والمشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات (عبد الباقي، 2004).

## 9- مراحل الضغط النفسي:

يصف نموذج هانز سيللي لمتلازمة التكيف العامة المراحل التي تتطوي عليها الاستجابة للضغط النفسي (Without author, 2014; Chebyshev N, & al., 2019; Gutsol , & al., 2022)، في حين يعتبر هانس سيللي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجاً من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم: "متلازمة التكيف العام" ويرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل:

**أ- مرحلة الإنذار "التحذير":**

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب (الناقلي، 1991)، هذه هي المرحلة الأولية من الاستجابة للضغط النفسي، حيث يدرك الجسم التهديد ويستعد للرد، من خلال هذه المرحلة، يفرز الجسم هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول، مما يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس (Cantor & Ramsden, 2014).

**ب- مرحلة المقاومة:**

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة، وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بأحكام (سيزلاقي و جي ولاس، 1991)، حيث يحاول التكيف مع عامل الضغط، خلال هذه المرحلة، يستمر الجسم في إطلاق هرمونات التوتر، ولكن بمستوى أقل مما كان عليه خلال مرحلة الإنذار، ويحاول الجسم أيضًا إصلاح أي ضرر ناتج عن الضغوطات (Cantor & Ramsden, 2014).

**ج- مرحلة الإنهاك:**

وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية، مما يؤدي إلى الانهيار الجسدي أو الانفعالي إذا استمر الضغط لفترة طويلة، يدخل الجسم في مرحلة الإرهاق، حيث لا يعود قادرًا على التعامل مع الضغط، فعندما تنهار المقاومة خلال هذه المرحلة، تستنزف موارد الجسم، وقد يعاني من أعراض جسدية وعاطفية مثل التعب والاكتئاب والمرض (Cantor & Ramsden, 2014)، يحل الإرهاق والأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل: القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديدًا مباشرًا للفرد والمنظمة على حد سواء، ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقًا، ضعيف التركيز، فيقل أيضًا أدائه (الهاشمي لوكيا، 2002).

كان لنموذج سيللي لمتلازمة التكيف العامة تأثيرًا في دراسة التوتر وساعد الباحثين على فهم الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للتوتر (Barak, 2022).

## 10- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الانفعالات وشدها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

وأيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية (ماجدة، 2008) لنذكر منها:

- **الاستبيانات والمقابلات:** تتضمن هذه الأساليب مطالبة الأفراد بالإبلاغ الذاتي عن مستويات التوتر والتجارب التي يعانون منها، يمكن استخدام الاستبيانات والمقابلات لتقييم كل من الإجهاد الحاد والمزمن ويمكن تصميمها لتناسب مجموعات سكانية محددة، مثل الأطفال أو الأفراد الذين يعانون من حالة طبية معينة (Vanaelst , De Vriendt, Huybrechts, Rinaldi, & De Henauw, 2012)

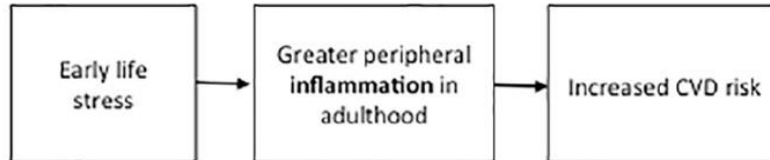
- **التدابير الفسيولوجية:** تتضمن هذه التدابير تقييم التغيرات في استجابات الجسم الفسيولوجية للإجهاد، مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الكورتيزون، يمكن أن توفر هذه التدابير بيانات موضوعية عن استجابة الفرد للضغط النفسي ويمكن استخدامها لتقييم كل من الإجهاد الحاد والمزمن (Crosswell & Lockwood, 2020).

- **التدابير السلوكية:** تتضمن هذه التدابير مراقبة سلوك الفرد استجابةً للضغوط، مثل التغيرات في عادات الأكل أو النوم، يمكن أن توفر التدابير السلوكية نظرة ثاقبة لآليات التكيف لدى الفرد ويمكن استخدامها لتقييم الإجهاد الحاد والمزمن (Crosswell & Lockwood, 2020).

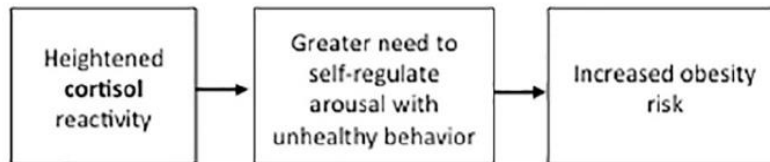
- **المؤشرات الحيوية:** تتضمن هذه التدابير تقييم التغيرات في العلامات البيولوجية المرتبطة بالإجهاد، مثل مستويات الكورتيزون في الشعر أو الدم، يمكن أن توفر المؤشرات الحيوية بيانات موضوعية عن استجابة الفرد للضغط النفسي ويمكن استخدامها لتقييم الضغط المزمن (Vanaelst , De

(Vriendt, Huybrechts, Rinaldi, & De Henauw, 2012)، ومن المهم أن يستخدم الباحثون أحدث الطرق لقياس ووصف الضغوط النفسية من أجل بناء علم تراكمي (Crosswell & Lockwood, 2020)، في الأخير يعتمد اختيار الطريقة على سؤال البحث، والسكان الذين تتم دراستهم، والموارد المتاحة.

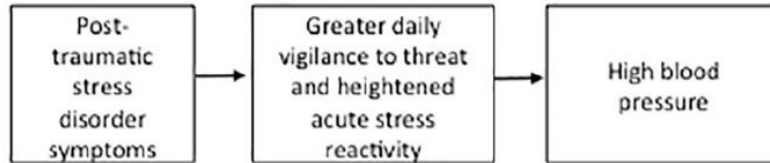
#### A. Stress-related biomarker as mediator:



#### B. Stress-related biomarker as predictor:



#### C. Stress-related biomarker as outcome:



Examples of how stress-related biomarkers can be modeled as either the predictor, the mediator, or the outcome in research studies.

الشكل (06): يوضح أمثله على كيفية نمذجة المؤشرات الحيوية المرتبطة بالإجهاد، إما كمبتدئ أو متوسط أو النتيجة في الدراسات البحثية (Crosswell & Lockwood, 2020)

و(ت) يرى الطالب(ة) الباحث(ة) أنه لا توجد وسيلة قياس واحدة مناسبة لكل المجتمعات تقيس الضغوط، لذلك تختلف هذه الوسائل والطرق باختلاف المجال، العمر، المجتمع، المهنة والبيئة.

### 11- الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية:

يعتبر الجهاز العصبي في جسم الإنسان المحور والمحرك لكل ما يقوم به الفرد من تعلم، أو تذكر، أو تفكير، أو تعبير عن انفعال، أو شعور بكل ما يحدث داخل جسمه أو في البيئة الخارجية التي تحيط

به، ومن خلال أجزائه المختلفة، وخاصة ما يوجد منها في الدماغ The Brain، يقوم هذا الجهاز بالتنسيق بين الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد ويساهم في عملية الاتزان الحيوي والانفعالي.

وإذا نظرنا إلى الدماغ من الناحية الوظيفية كما يصوره "ماكلين Mclean" في تناوله لتطور الدماغ نجده ينقسم من الناحية الوظيفية إلى ثلاث أنواع أو "أدمغة" في دماغ واحد: أحدها يرتبط بالعالم المادي، والثاني يرتبط بالعالم الداخلي أو الانفعالات، والثالث يرتبط بالتجريد والتحليل والأجزاء الثلاث ليست منفصلة عن بعضها البعض، بل هناك حلقات اتصال داخل كل جزء وبين الأجزاء جميعها.

كما يعتبر جهاز الغدد الصماء الجهاز المنظم الآخر الذي يعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي والحيوي. ويصب هذا الجهاز هرموناته مباشرة في الدم. وهذه الهرمونات Hormones عبارة عن مواد كيميائية معقدة تقوم بتنشيط الجسم وتساهم في تهيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بالسرعة التي تتناسب والموقف المسبب للضغط النفسي كما أن الهرمونات تدخل في عملية الأيض Métabolisme (تحول الغذاء إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة) (علي عسكر، 2000).

كما يتم إدراك الأحداث التي يواجهها الفرد وتصنيفها بأنها مؤذية أو مهددة ن عن طريق القشرة الدماغية التي تقوم بدورها بوضع الأساس لسلسلة من ردود الأفعال التي تتقرر بفعل هذه التقييمات، إذ تنتقل المعلومات من القشرة الدماغية إلى الهيبوثلاموس / تحت المهاد، الذي يبادر إلى القيام بواحدة من أكثر الاستجابات المبكرة لدى التعرض للضغط وبشكل خاص استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي / الودي، أو استجابة الكر أو الفر التي وصفت من قبل "ولتر كانون"، ويؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي إلى استثارة نخاع الغدة الأدرينالية التي بدورها تقوم بإفراز الكاتيكولامينات، والإبينيفرين، والنورإبينيفرين، وهذه التأثيرات تؤدي إلى مشاعر الضيق التي نمر بها في العادة كرد فعل على التعرض للضغط (شيلي تايلور، 2008).

من الممكن أن يؤثر الضغط النفسي على مختلف الأعضاء الحيوية في الجسم، لذا نتعمق فقط في بعض الأعضاء التي ترتبط بالضغوط النفسية حسب نتائج البحث:

- **الجهاز العصبي المركزي:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغيرات في نشاط الجهاز العصبي المركزي، مما قد يؤثر على إفراز هرمونات التوتر ويؤدي إلى تغيرات في السلوك والمزاج (Salekhov, & al., 2019).

- **نظام القلب والأوعية الدموية:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغييرات في نظام القلب والأوعية الدموية، مثل زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية (Shah, et al., 2019).
  - **نظام الغدد الصماء:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغييرات في نظام الغدد الصماء، مما قد يؤثر على إفراز الهرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، ويؤدي إلى تغييرات في التمثيل الغذائي ووظيفة المناعة (Shufelt, Torbati, & Dutra, 2017).
  - **الجهاز التناسلي:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغييرات في الجهاز التناسلي، مثل التغييرات في الدورة الشهرية والخصوبة، مما قد يؤثر على القدرة على الحمل وتحمل الحمل حتى نهايته (Shufelt, Torbati, & Dutra, 2017).
  - **الجهاز البولي:** يمكن أن يؤدي الإجهاد النفسي إلى تغييرات في الجهاز البولي، مثل زيادة تكرار التبول والإلحاح عليه، والذي يمكن أن يكون أحد أعراض الحالات المرتبطة بالتوتر مثل التهاب المثانة الخلالي (Salekhov, & al., 2019).
  - **الدماغ:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغييرات في وظائف المخ وبنيته، مما قد يؤثر على الذاكرة والعاطفة والوظيفة الإدراكية (Shah, et al., 2019).
  - **الجهاز الهيكلي:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تغييرات في الجهاز الهيكلي، مثل انخفاض كثافة العظام، مما قد يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور (Shufelt, Torbati, & Dutra, 2017).
- من المهم إدارة الضغط النفسي من أجل منع الآثار السلبية على الأعضاء الحيوية والصحة العامة، ويمكن القيام بذلك من خلال طرق مختلفة مثل التمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء وطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة (Salekhov, & al., 2019).

## 12- كيف يمكن أن يؤثر الضغط النفسي المزمن على جهاز المناعة؟

يمكن أن يكون للضغط النفسي المزمن تأثير سلبي على جهاز المناعة، كما تشير نتائج البحث. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يؤثر بها الضغط النفسي المزمن على جهاز المناعة:

- **تشبيط وظيفة المناعة:** يرتبط الإجهاد المزمن بقمع كل من التدابير الخلوية والخطية لوظيفة المناعة (Segerstrom & Miller, 2004)، وهذا يمكن أن يزيد من خطر العدوى والأمراض الأخرى.
  - **ضعف الاستجابة للتطعيمات:** يرتبط الإجهاد المزمن بانخفاض الاستجابة للتطعيمات (Schulz KH & Gold S, 2006)، وهذا يمكن أن يقلل من فعالية اللقاحات ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية.
  - **تأخر التئام الجروح:** يرتبط الإجهاد المزمن بتأخر التئام الجروح (Schulz KH & Gold S, 2006)، وهذا يمكن أن يزيد من خطر العدوى والمضاعفات الأخرى.
  - **الالتهاب:** يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن إلى حالة التهاب مزمن منخفض مما يؤدي إلى حدوث التهابات والأمراض الأيضية وحتى السرطان (Cañas-González, & al., 2020)، وهذا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
  - **السلوك الشبيه بالاكئاب:** يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن إلى سلوك يشبه الاكتئاب المرتبط بتسلل الخلايا الوحيدة المشتقة من نخاع العظمي إلى الحصين بشكل مستقل عن اضطراب حازر الدم في الدماغ (Hu, Yang, He, Duan, & Sun, 2022)، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في جهاز المناعة وزيادة خطر العدوى والأمراض الأخرى.
- من المهم إدارة الضغط النفسي المزمن من أجل منع الآثار السلبية على جهاز المناعة والصحة العامة، حيث يمكن القيام بذلك من خلال طرق مختلفة مثل تقنيات إدارة التوتر والتمارين الرياضية وطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة (Segerstrom & Miller, 2004).

### 13- آثار الضغوط النفسية:

#### للضغوط النفسية آثار إيجابية وأخرى سلبية:

##### 1.13- الآثار الإيجابية:

إن العديد من المنظمات وإن لم يكن جميعها تنظر إلى ضغوط العمل على أنها شر يجب مكافحته وذلك لأثارها السلبية على الفرد والمنظمة معا، ولكن الحقيقة غير ذلك إذ أن لضغوط العمل آثار إيجابية مرغوبا قليلا فيها إلى جانب السلبية غير المرغوب فيها ومن الآثار الإيجابية ما يلي:

- تحفز على العمل.
- تجعل الفرد يفكر في العمل.
- يزداد تركيز الفرد في العمل.

- ينظر الفرد إلى عمله بتميز .
- التركيز على نتائج العمل.
- النوم بشكل مريح.
- المقدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر .
- الشعور بالمتعة.
- الشعور بالإنجاز .
- تزويد الفرد بالحيوية والنشاط والثقة.
- النظر للمستقبل بتفاؤل.
- المقدرة على العودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير سارة (العميان، 2005).

### 2.13- الآثار السلبية:

يترتب على الضغوط النفسية آثار سلبية متنوعة تشمل الفرد والمؤسسة التي يعمل بها، تتمثل في:

#### الآثار الفيزيولوجية:

تتمثل هذه الآثار عند " كوبر " باضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي ومرض السكري وفقدان الشهية ( الزعبي، 2005).

- **التأثيرات على القلب والأوعية الدموية:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم وتفاعل القلب ومع ذلك، فإن التعرض المتكرر للإجهاد يمكن أن يؤدي إلى التكيف والتخفيف من تفاعل القلب والأوعية الدموية (KELSEY, et al., 1999)

- **تأثيرات الجهاز المناعي:** يمكن أن يؤدي الضغط النفسي الحاد إلى زيادة عدد كريات الدم البيضاء في مواقع الالتهاب، ويُعتقد أن الانجذاب الكيميائي والالتصاق الخلوي يتوسطان في تهريب كريات الدم البيضاء (Redwine, Snow, Mills, & Irwin, 2003).

- **إطلاق الكورتيزول:** يمكن أن يؤدي النشاط البدني الحاد والضغط النفسي إلى زيادة إفراز الكورتيزول (Ponce, del Arco, & Loprinzi, 2019).

- **تدهور الماييلين:** يمكن أن يكون للضغط النفسي آثار سلبية على تدمير غمد الماييلين في المرحلة قبل السريرية (Meknatkhah, et al., 2019)، ومن المهم أن نلاحظ أن آثار الضغط النفسي يمكن أن تختلف تبعاً للفرد ونوع ومدة الضغط النفسي، ومن المهم أيضاً إدارة مستويات التوتر لمنع الآثار السلبية على الصحة البدنية والعقلية.

- **المناعة الخلوية:** يرتبط التوتر المزمن بتنشيط المناعة الخلوية، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالعدوى والأمراض الأخرى (Segerstrom & Miller, 2004).

- **المناعة الخلوية:** يرتبط الإجهاد المزمن بقمع المناعة الخلوية، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالعدوى والأمراض الأخرى (Segerstrom & Miller, 2004).

- **الخلايا القاتلة الطبيعية:** ارتبط الإجهاد المزمن بالارتباطات السلبية لمستويات التوتر والقلق مع تواتر الخلايا القاتلة الطبيعية السامة للخلايا والتنظيمية في طنين الأذن المزمن (Basso, et al., 2022).

- **علامات الالتهاب:** يمكن أن يؤدي الإجهاد المزمن إلى حالة التهاب مزمن منخفض مما يؤدي إلى حدوث الالتهابات والأمراض الأيضية وحتى السرطان (Alesci, et al., 2022).

- **استجابات الخلايا التائية:** وجد أن التعرض المزمن للضوضاء يضعف إنتاج الأجسام المضادة المعتمدة على الخلايا التائية وتكاثر الخلايا التائية المحفزة خارج الجسم (Pascuan, et al., 2014).

- **الفيبرينوجين والبروتين التفاعلي سي:** وجد أن الإجهاد المزمن يرتبط بالفيبرينوجين والبروتين التفاعلي سي لدى الرجال (Boecking, et al., 2022).

من المهم إدارة الضغط النفسي المزمن من أجل منع الآثار السلبية على جهاز المناعة والصحة العامة، يمكن القيام بذلك من خلال طرق مختلفة مثل تقنيات إدارة التوتر والتمارين الرياضية وطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة (Segerstrom & Miller, 2004).

### الآثار الانفعالية:

- زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي: تقل القدرة على الانسجام أو استرخاء العضلات، ويختزل الكلام، وزيادة اللامبالاة.
- زيادة الوسواس.
- تغيير سمات الشخصية يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة والإهمال، وعدم الاكتراث والتسلط.
- زيادة المشكلات الشخصية.
- ضعف في التحكم الخلفي: يقل التحكم في الدفاعات الجنسية، ويزداد شعوره بعدم القيمة، ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته.

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى ظهور مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب والتهيج (Weinman, Johnston, & Molloy, 2006)، كما يمكن أن يزيد المرح من المشاعر الإيجابية ويعزز الصحة النفسية، ويمكن أن يكون بمثابة مورد للتعامل مع التوتر

### الآثار المعرفية:

- يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات.
- يزداد معدل الأخطاء.
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل المدى.
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم (رضا و الفرماوي 2، 2014).

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك، وزيادة معدل الأخطاء حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية. وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي، الوسواس، ظهور الاكتئاب، والعجز وضعف الضوابط الأخلاقية.

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى ضعف الوظيفة الإدراكية، بما في ذلك انخفاض الانتباه والذاكرة وقدرة اتخاذ القرار (Weinman, Johnston, & Molloy, 2006).

فالتدريب على المرونة النفسية يمكن أن يحسن بشكل فعال المرونة النفسية والمشاعر الإيجابية (Lovallo, 1997)

### الآثار السلوكية:

تتمثل في اضطرابات الكلام، عادات النوم، الشك في الأصدقاء والأقارب، الاعتماد على الآخرين، ويمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى سلوكيات غير صحية مثل الإفراط في تناول الطعام والتدخين وتعاطي الكحول (Weinman, Johnston, & Molloy, 2006).

وكاقترح لذلك بيكرام يوجا، وهو شكل خفيف من التمارين الرياضية، يمكن أن يقلل من التأثير السلبي والقلق، ويرتبط هذا الانخفاض بشكل مباشر بالإجهاد المتصور (Weinman, Johnston, & Molloy, 2006).

### الآثار الاجتماعية:

تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة، والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية (ماطر عواد ، 2002).

يمكن أن يكون لضغوط العمل آثار سلبية على الصحة النفسية، التي تؤثر بدورها على العلاقات الخارجية (Vinchurkar, Singh, Visweswaraiah, & H. Nagendra, 2014).

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى ضعف الأداء الاجتماعي، بما في ذلك انخفاض الدعم الاجتماعي وزيادة العزلة الاجتماعية (Weinman, Johnston, & Molloy, 2006)، ومن المهم أن نلاحظ أن آثار الضغط النفسي يمكن أن تختلف تبعاً للفرد ونوع ومدة الضغط النفسي، ومن المهم أيضاً إدارة مستويات التوتر لمنع الآثار السلبية على الصحة البدنية والعقلية التي تؤثر على العلاقات الاجتماعية.

### الآثار على مؤسسة العمل:

يمكن إيجازها فيما يلي:

- زيادة التكاليف المالية (تكلفة التأخر عن العمل، الغياب، التأخر، التوقف عن العمل تشغيل عمال إضافيين، عطل الآلات وإصلاحها، تكلفة الفاقد من المواد).
- تدني مستوى الإنتاج وانخفاض جودته.
- صعوبة التركيز على العمل والوقوع في حوادث صناعية.
- الاستياء من جو العمل.
- عدم الرضا الوظيفي.
- الغياب والتأخر عن العمل.
- ارتفاع معدل الشكاوى والتظلمات.
- عدم اتخاذ الدقة في القرار.
- سوء العلاقة بين الأفراد.
- سوء الاتصال بسبب غموض الدور وتشويه المعلومات.
- التسرب الوظيفي.
- الشعور بالفشل (العميان، 2005).

**وبالإضافة لما سبق ذكره تترك آثارا مباشرة على العامل وتكمن في:**

يمكن أن يكون للضغط النفسي مجموعة من التأثيرات على العمال، بما في ذلك التعب والملل وانخفاض الأداء والمشاكل الصحية، فيما يلي بعض الأمثلة المحددة من نتائج البحث:

❖ **مشكلات صحية:** حيث أن تعرض الفرد إلى استنفار انفعالي يزيد عن قدرته على التحمل، قد يصيبه بأمراض صحية خطيرة مثل: الصداع المستمر، الذبحة الصدرية، وعدم انتظام معدلات القلب، أمراض الكبد والرئة، أمراض الجهاز العصبي المختلفة، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الكوليسترول في الدم (عكاشة، 1999).

أبلغ العاملون في مجال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية لمواجهة وباء كوفيد-19 عن تعرضهم لضغوط نفسية، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية (Ding, et al., 2022)، على سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت على العاملين في مجال الرعاية الصحية الأولية في الصين أن أكثر من نصف المشاركين أبلغوا عن أعراض خفيفة أو أكثر شدة للقلق والاكتئاب (Shi, Xu, Xia, Chen, & Wang, 2022).

وجدت دراسة أخرى للعاملين في مجال الرعاية الصحية العقلية في إيطاليا أن زيادة عبء العمل وسوء العلاقات الجماعية أثناء الوباء كانت عوامل خطر للضغط، وأن التجارب السابقة للمعاناة الإنسانية الشديدة والتجارب الجنسية غير المرغوب فيها أثرت سلباً على الصحة العقلية (Minelli, et al., 2022).

❖ **انخفاض الأداء:** إن ارتفاع مستوى الضغوط عن المقدار المناسب أو انخفاضه عنه ذو تأثير سلبي على أداء العامل، يؤدي إلى ضعف الأداء وانخفاضه، كما أن مقدار عالي أو منخفض من الضغوط قد لا يكون مثيراً أو مشجعاً للأداء، في حين أن مقداراً مناسباً للضغوط يكون مثيراً (أحمد ماهر ، 2003).

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي أيضاً إلى انخفاض الأداء في العمل، على سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت على النساء العاملات في قطاع الخدمات خلال جائحة كوفيد-19 أن ضغوط العمل ارتبطت سلباً بالرفاهية النفسية (Kim, 2022).

❖ **الملل:** يقصد به اضطراب الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه، والضغط يخلق حالة من الملل أو السأم لدى الفرد نتيجة الظروف الخارجية للعمل، والوضع الاجتماعي والشخصي، مما يقلل انتباه الفرد وانجذابه نحو عمله (عثمان مريم، 2010).

❖ **التعب:** يعرفه "فيرنان" بأنه مجموع نتائج النشاطات التي تظهر في تناقص القدرة على القيام بالعمل، حيث عادة ما يصاحب الشعور بالتعب عدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق، والضغط الشديد، واضطراب في الحالة الانفعالية، للفرد مما يؤدي إلى انخفاض أدائه نتيجة لتعرضه للضغوط الناتجة عن بيئة العمل الخارجية أو الناجمة عن طبيعة الفرد ذاته (محمد عويضة، 1996).

في حين أن نتائج البحث لم تقدم أمثلة محددة للتعب والملل كأثار للضغط النفسي، إلا أنها من الأعراض الشائعة للإرهاق، والتي يمكن أن تنتج عن الإجهاد المزمن، يمكن أن يؤدي الإرهاق إلى انخفاض الرضا الوظيفي والأداء، بالإضافة إلى مشاكل الصحة البدنية والعقلية (Ding, et al., 2022).

❖ **التغيب:** تعتبر مشكلة التغيب مشكلة هامة، وتكون مرتبطة بطبيعة الأعمال والمواقف التي يمر بها الفرد في عمله، حيث يميل إلى التأخر عن العمل شيئاً فشيئاً إلى أن يتغيب تماماً (رضا و الفرماوي، 2014).

(ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أنه من خلال ما ورد ذكره من الآثار التي تخلفها الضغوط النفسية لدى المدرسين والتي تشمل مختلف الجوانب النفسية والفيزيولوجية، والسلوكية، والمعرفية وهي ضغوط غير مفضلة تسبب الضرر والأذى والمرض للأفراد والجدير بالذكر أن هذه الأعراض لا تظهر جملة بشكل واضح، وأن ظهورها يختلف من فرد لآخر، بالإضافة إلى الآثار التي تتكبدتها مؤسسة العمل، وهناك آثار مرغوب فيها كونها تعد جرس إنذار وتنبهه فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد.

#### 14- كيف يمكن أن يؤثر التوتر على الأداء الأكاديمي؟

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يؤثر بها التوتر على الأداء الأكاديمي:

- **ضعف النمو المعرفي:** يمكن أن يؤدي التوتر إلى إضعاف الأداء المعرفي، أي يمكن أن يكون للضغط النفسي تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي، كما يتضح من الدراسات المختلفة (Yunusa, (Alotaibi, Alosaimi, Alajlan, & Bin Abdulrahman, (Deng, et al., 2022) et al., 2022) 2020)
- **النمو المعرفي:** بما في ذلك الذاكرة والانتباه والقدرة على التعلم، مما قد يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي (Yunusa, et al., 2022).
- **ضعف الأداء الأكاديمي:** أظهرت الدراسات أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر يميلون إلى أن يكون لديهم أداء أكاديمي أضعف من أولئك الذين يعانون من مستويات منخفضة من التوتر (Alotaibi, Alosaimi, Alajlan, & Bin Abdulrahman, 2020; Yunusa, et al., 2022).
- **انخفاض الدافع:** يمكن أن يقلل التوتر من الدافع، مما يجعل من الصعب على الطلاب التركيز على دراستهم وإكمال واجباتهم (Deng, et al., 2022).
- **مشاكل الصحة البدنية:** يمكن أن يسبب التوتر مشاكل صحية جسدية، مثل الصداع، والتعب، والأرق، مما قد يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي (Kathrin , Fiedler, Bachert, & Woll , 2021).
- **مشاكل الصحة العقلية:** يمكن أن يسبب التوتر أيضاً مشاكل في الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب، مما قد يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي (Jhoselle Tus, 2021; Kathrin, & al., 2021).

➤ **سوء إدارة الوقت:** يمكن أن يجعل التوتر من الصعب على الطلاب إدارة وقتهم بفعالية، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي (Deng, et al., 2022).

من المهم أن نلاحظ أن تأثير التوتر على الأداء الأكاديمي يمكن أن يختلف من شخص لآخر، وما قد يكون مرهقاً لشخص ما قد لا يكون مرهقاً لشخص آخر. لذلك، من الضروري تحديد أسباب التوتر وتطوير استراتيجيات مواجهة فعالة لإدارة التوتر وتحسين الأداء الأكاديمي.

## 15- أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط:

تتعدد أساليب مواجهة الضغوط، فهناك أساليب عامة تطبق على معظم أنواع الضغوط، كالاتجاه إلى الله، قراءة القرآن، والدعاء، وهناك أساليب خاصة بأنواع معينة من الضغوط ومهما كان الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط فيجب أن تتوفر فيها الشروط التالية:

أ- أن يتوافر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

ب- أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفضيلية للشخص بدلاً من أن تكون مفروضة عليه.

ج- لا بد أن تتعدى أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظراً لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب والنتائج، وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية وأن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة، بمعنى أن تكون قابلة للتعديل والتكيف بما يلائم ظروف الفرد والمنظمة التي ينتمي لها (عبد الرحمن ، 1998).

ولقد حدد "لازاروس" و "فولكمان" (1984) نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط وتتمثل فيما يلي:

➤ **استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:** عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين، وإدارة المشكلة والقيام

بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، ومن أساليب هذا النوع أيضا بذل جهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها، وتنمية واكتساب سلوكيات جديدة، أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد، ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين.

◀ **استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:** تشير هذه الاستراتيجيات إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضغط الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والأفكار، تهدف هذه الاستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط (شارف خوجة ، 2011)، وعند التحدث عن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال يشير " عبد العزيز عبد المجيد محمد " أن أساليب هذا النوع يتضمن الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط ومعايشة الانفعالات، وعدم الانشغال في الانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي والانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة، والإقرار بعدم إمكانية فعل أي شيء، أما التفريغ الانفعالي فيتدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية، كال بكاء (عبد العزيز، 2005)

**وترى " عثمان مريم " أن أساليب مواجهة الضغوط تكمن فيما يلي:**

أ- مزاولة بعض التمارين الرياضية.

ب- التركيز على أداء نشاط ذو أهمية حيث يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط.

ج- الابتعاد عن العادات السلوكية السيئة مثل اللجوء إلى المهدئات والتخلص من التصورات الذهنية

الخاطئة التي تؤدي إلى الاقتناع بالفشل (عثمان مريم، 2010).

كما تعتبر ممارسة النشاط البدني من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية، وتشير شيرمان 1994 إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي، خاصة التمرينات الهوائية مثل: المشي تقلل من القلق والحزن والتوتر حيث المشي السريع 20 دقيقة ويمكن زيادتها إلى 30 دقيقة بعد عملية التكيف، سرعة المشي بمعدل 5 كم/سا من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا، بشدة متوسطة من 50 % الى 70 % (قيلان، ذيابات، الجبور، و الغفري، 2011).

### كما يمكن استخدام استراتيجيات أخرى منها:

- **استخدم الرياضة كآلية للتكيف:** وفقاً لدراسة، يميل الطلاب الرياضيون إلى استخدام نفس استراتيجيات التكيف عند مواجهة المواقف العصيبة التي يستخدمونها في ممارستهم الرياضية (Bellod, Ramón, Fernández, & Luján, 2021)، لذلك، يمكن استخدام الرياضة كآلية مواجهة للتعامل مع التوتر.
- **بناء علاقات إيجابية:** يمكن أن تساعد العلاقات الإيجابية مع زملاء الفريق والمدرسين في تقليل مستويات التوتر لدى الرياضيين (Al Sudani & Budzyńska, 2014)، ويمكن للوالدين أيضاً أن يلعبوا دوراً في بناء علاقات إيجابية من خلال خلق بيئة داعمة وإيجابية لأطفالهم.
- **المشاركة في الأنشطة اللامنهجية:** وجدت إحدى الدراسات أن عدد المجتمعات/الأنشطة التي شارك فيها الطلاب كان لها علاقة بمستويات التوتر والتكيف لديهم (Kemp, 2021)، ولذلك، فإن المشاركة في الأنشطة اللامنهجية مثل الرياضة يمكن أن تساعد في تقليل مستويات التوتر.
- **استخدم استراتيجيات تخفيف التوتر:** يمكن استخدام استراتيجيات تخفيف التوتر مثل التنفس العميق، والتصور، واسترخاء العضلات التدريجي لتقليل مستويات التوتر، فقد وجدت دراسة تبين متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية البالغين الذين تعلموا استراتيجيات تخفيف التوتر لديهم مستويات أعلى من إتقان الأداء الشفهي (Farkhondeh, 2023).
- **التركيز على العملية وليس النتيجة:** يميل الرياضيون الذين يركزون على عملية رياضتهم بدلاً من النتيجة إلى انخفاض مستويات التوتر لديهم (Al Sudani & Budzyńska, 2014)، ولذلك، فإن التركيز على اللحظة الحالية وعملية الرياضة يمكن أن يساعد في تقليل مستويات التوتر.
- **احصل على قسط كافٍ من الراحة والتعافي:** الراحة والتعافي مهمان لمنع الإرهاق وتقليل مستويات التوتر (Josef Davis, 2011)، لذلك، يجب على الأفراد إعطاء الأولوية للحصول على قسط كافٍ من النوم وأخذ أيام راحة للسماح لأجسامهم بالتعافي.

وعموماً (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب (استعمال العقاقير، زيارة الطبيب النفسي)، تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وإن أحسن هذه الأساليب هي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا لما لها من نتائج إيجابية وسريعة.

## المبحث الثاني: التوافق المهني

### 1- تعريف التوافق

"التوافق" مشتق من كلمة "وَفَق"، ويُستخدم للدلالة على مدى تناسب أو اتفاق شيء مع شيء آخر حتى يتحقق هذا التوافق (لسان العرب ، 1981).

وجاء في المعجم الوسيط أن التوافق هو سلك المرء لمسلك الجماعة ويتجنب كل ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك (أنيس، منتصر، عطية ، و أحمد، 1972).

فالتوافق يُعرف عادة على أنه القدرة على تكيف الشخص بشكل صحي وملائم مع بيئته المادية والاجتماعية والمهنية، بالإضافة إلى القدرة على التوافق مع نفسه، حيث يعتبر مصطلح التوافق في الغالب مفهوماً سيكولوجياً بدلاً من اجتماعياً، حيث يتم استخدامه بشكل رئيسي من قبل علماء النفس الاجتماعيين، ويهدفون إلى التعبير عن العملية التي يخضع لها الفرد لبناء علاقات صحية ومتوازنة مع بيئته، بالإضافة إلى تطوير سلوكيات متناغمة وملائمة تُعرف بالتكيف. (القاسم، 2001).

عرفه عبد الحميد (1999) بأنه تفاعل بين سلوك الفرد والظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من داخل الفرد، وبأنه يعني وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبي معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات، والتغيرات في السلوك والتي تتم بإشباع العلاقة المنسجمة مع البيئة.

كما يعرفه راجح أحمد عزت (1982) بأنه حالة من الانسجام والتناغم بين الفرد وبيئته، يتجلى هذا التوافق في قدرة الشخص على تلبية معظم احتياجاته والتصرف بشكل يُرضيه تجاه متطلبات البيئة المادية والاجتماعية، يشمل التوافق أيضاً قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهته لمواقف جديدة أو تحديات مادية أو اجتماعية أو خلقية أو نزاعات نفسية، وذلك من أجل التكيف بشكل مناسب مع هذه الظروف الجديدة".

ومما سبق لاحظ(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) من خلال هذه التعريفات أنه هناك من ركز على الجانب البيئي والاجتماعي لتعريف التوافق أما البعض الآخر فركز على الجانب النفسي والشخصي في حين ركز بعضهم على الجانب البيولوجي حيث يرى أن تعريف راجح هو اشمـل وأدق من جميع الجوانب حيث جمع بين هذه الجوانب.

## 2- تعريف التوافق المهني:

يتناول الباحث العديد من التعريفات حول التوافق المهني وذلك على النحو التالي:

يعرفه سفيان(2007) أنه قدرة الفرد على التفاعل بفعالية مع جميع جوانب العمل بحيث يشعر بالرضا المهني، ويشمل هذا النوع من التوافق رضا الموظف عن نفسه والقدرة على تلبية احتياجاته وتحقيق طموحاته وتوقعاته، وهذا ينعكس إيجابياً على إنتاجيته وأدائه العام، وكذلك على علاقته مع زملائه ورؤسائه، وعلى تفاعله مع بيئة العمل بشكل إيجابي.

ويعرفه مجدي (2005) على أنه القدرة لدى الفرد على تحقيق إنتاج ملائم بناءً على إمكانياته العقلية والمعرفية، والجوانب المزاجية والبدنية والاجتماعية، فضلاً عن قدراته واهتماماته المهنية، وبالتالي، يظهر التوافق عندما يتم وضع الفرد في موقع يتناسب مع تلك الإمكانيات، مما يجلب معه مشاعر الرضا والاستمتاع بالحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية والعائلية والصدقات، يشعر الفرد في هذا السياق بالطمأنينة والسعادة، وهكذا نجد أن التوافق يتجلى في قدرته على التكيف بطريقة صحيحة مع البيئة المحيطة به.

ويعرف عباس محمود عوض (2005) على أنه عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد لتحقيق التناغم بين نفسه وبين البيئة المهنية، بما في ذلك الجوانب المادية والاجتماعية، ويجب أن يتذكر الفرد أن قدرته على التكيف مع متطلبات العمل تتضمن التكيف مع الإجراءات والروتين والزملاء ومزاج رئيسه، بالإضافة إلى الظروف البيئية المحيطة به، ويجب على الفرد أن يكون على علم بأن رغبته الحقيقية في العمل وقدرته على تقديم أداء جيد ليست كافية بذاتها لضمان قبوله من قبل زملائه أو ترقية من قبل رئيسه.

ويعرفه مرسى(1988) بأنه: "حصول الشخص على عمل يناسب قدراته وإمكاناته ويرضي ميوله وطموحاته، ويشعر بالنجاح والتفوق، ويدرك فيه رضا المشرفين والزملاء عنه وعن إنتاجه، فإذا فقد العامل مشاعر الرضا والإرضاء في العمل فقد توافقه في عمله مع نفسه ومع الناس".

ويعرفه العجمي (1999) بأنه: "شعور بالسرور ناتج من إدراك الشخص بأن وظيفته تشبع قيما مهمة لديه" (راشد العجمي ، 1999).

ويعرفه المليجي(1971) بأنه: "الأسلوب الذي يمكن للشخص من خلاله زيادة كفاءته في التفاعل مع بيئته، ويتضمن هذا الأسلوب محاولته لتلبية احتياجاته الشخصية ومتطلبات البيئة (المليجي، 1971)"، وهذا ما أكدته زكية عبد القادر(2000).

ويعرفه المهنا (2002) بأنه قدرة العامل على تحقيق التكيف والشعور بالرضا والتناغم مع بيئته المهنية.

ومما سبق (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) من التعريفات السابقة أن التوافق المهني يشير إلى العديد من العوامل التي يتصف بها العامل منها رضاه عن العمل وإرضاءه، ومدى التلاؤم بينه وبين مجتمع (محيط) عمله، والذي ينعكس على نجاحه المهني.

### 3- نظريات التوافق المهني:

➤ **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن الفرد المتمتع بالتوافق هو القادر على الحب والعمل المنتج، ويعتقد فرويد أن الإنسان بطبيعته عرضة لصراعات داخلية نتيجة لأن سلوكه يدفعه لدوافع لا شعورية، يمر الإنسان بصراع دائم بين الدوافع التي لا يقبلها المجتمع وبين المطالب والنواهي التي يقر بها المجتمع، إذا كان الشخص قلقًا وغير متوافق اجتماعيًا، فإنه يمكن أن يظهر اتجاهات ملتوية تجاه عمله وعلاقاته الاجتماعية (صالح، 2010).

➤ **نظرية علم النفس الفردي:** يشير "آدلر" إلى أن أصعب ما يقوم به الإنسان هو أن يفهم نفسه ويسعى لتغييرها، يعتبر الإنسان مفسرًا للحياة و مترجمًا لها، ويسعى لتحقيق الذات وحمايتها من خلال البحث عن خطط جديدة لتلبية احتياجاته وتحقيق الذات (صالح، 2010).

➤ **نظرية التنظيم العلمي للعمل:** تُعرف أيضًا بمدرسة العلم الإداري، وهي تشدد على ضرورة تحسين إنتاجية العمل من خلال تحليل العمليات وتحسينها، تعتبر النظرية أن الإنسان عامل اقتصادي بطبيعته يسعى لزيادة دخله من خلال زيادة الإنتاج والتحسينات في العمليات (رمضان محمد، 2007؛ العتيبي، 2001).

➤ **نظرية مدرسة العلاقات الإنسانية:** هذه المدرسة تأسست بقيادة "ألتون مايو" وأظهرت أهمية العلاقات الاجتماعية والعوامل النفسية في تحفيز العاملين، تشير إلى أن العمال يسعون إلى تحقيق الاستقرار والأمان الوظيفي، والشعور بالانتماء والإبداع في العمل (رمضان محمد، 2007).

➤ **نظرية العوامل الدافعة والصحية:** تأسست هذه النظرية بعمل الباحث Herzberg، وتقسم العوامل التي تؤثر في رضا العاملين إلى عوامل دافعة وعوامل صحية، ترتبط العوامل الدافعة بمحتوى الوظيفة وتشمل الإنجاز والمسؤولية، بينما ترتبط العوامل الصحية ببيئة العمل والأجور والعلاقات وغيرها (رمضان محمد، 2007؛ السماري، 2006؛ الشافعي، 2002).

➤ **نظرية سوبر:** تقترح أن التوافق المهني هو مرحلة من مراحل النمو المهني، تشير إلى أن النمو المهني يمر بعدة مراحل تبدأ بالتفضيل والاختيار والالتحاق قبل أن يصل الفرد إلى التوافق المهني، ويمكن القول إن هذه النظريات تعالج مختلف جوانب التوافق المهني والعوامل التي تؤثر عليه بطرق مختلفة، وتعكس مجموعة متنوعة من الرؤى والأساليب في فهم هذه الظاهرة.

➤ **نظرية القيمة:** والتي طورها Locke، تشير إلى أن رضا الفرد عن جوانب معينة من حياته المهنية يعتمد على تقدير ثنائي القيمة:

أ-التعارض المدرك بين ما يرغب الفرد في تحقيقه وما يتحقق فعليًا في حياته المهنية.

ب-أهمية ما يرغب الفرد في تحقيقه والتزامه بهذه الأهداف.

ببساطة، يعني ذلك أن رضا الفرد عن عمله يعتمد على مدى توافق ما يسعى إليه ويرغب في تحقيقه مع مدى أهمية هذه الأهداف بالنسبة له، تتضمن هذه النظرية أيضًا مفهوم تحديد الأهداف، حيث يلعب تحديد الأهداف دورًا مهمًا في توجيه سلوك الفرد وتحفيزه للعمل نحو تحقيق تلك الأهداف (بوعطيط، 2007؛ السماري، 2006).

لتعزيز الرضا الوظيفي وزيادة الإنتاجية، يجب أن تكون الأهداف التنظيمية واضحة ومحددة بدقة، ويجب أن يشارك الفرد في وضع هذه الأهداف، ذلك يجعل الفرد أكثر اندفاعاً والتزاماً لتحقيقها، تجدر الإشارة إلى أنه وفقاً للأدلة، أن تحديد الأهداف للفرق العمل يمكن أن يؤدي إلى أداء أفضل وزيادة في الإنتاجية مقارنة بتحديد أهداف شخصية للأفراد على حدة (الخضر، 2005).

➤ **نظرية التأثير الاجتماعي التي قدمها Salancik و Pfeffer:** تتجاهل مفهوم الحاجة في تفسير الرضا الوظيفي، ففكرتها الأساسية تتلخص في أن رد فعل الفرد على وظيفته يعتمد على كيفية تفاعل زملاؤه في العمل مع تلك الوظيفة، بالإضافة إلى ذلك، تقترح أن الخصائص الموضوعية للوظيفة نفسها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على رضا الفرد، وفي هذا السياق، يمكن للأفراد النظر في نفس الوظيفة بطرق مختلفة بناءً على تفاعلاتهم مع زملائهم وعلى خصائص الوظيفة (الشافعي، 2002).

➤ **أما نظرية الاشتراط الإجرائية أو نظرية التدعيم التي قدمها Skinner :** فتركز على العلاقة بين السلوك والمكافأة التي يحصل عليها الفرد نتيجة للقيام بذلك السلوك، هذه النظرية تشير إلى أهمية تقديم تعزيز إيجابي، مثل الأجر والثناء، لتعزيز الأداء الوظيفي المرغوب، وهي تعتبر السلبيات مثل التوبيخ أو الخصم، وسيلة للتحكم في السلوك أو تصحيحه.

نظرية الاشتراط الإجرائية تركز بشكل أساسي على السلوك الخارجي للفرد، مثل معدل الإنتاج والغياب وسرعة الأداء، ولا تعني بشكل رئيسي الدوافع الداخلية للفرد أو الحالة النفسية الداخلية، هذه النظرية تقترح أن معاونة الفرد تكون نتيجة للمكافأة أو العقوبة التي يتلقاها. (صالح، 2010)

بشكل عام، هذه النظريات تقدم وجهات نظر مختلفة حول كيفية تفسير السلوك الوظيفي والرضا الوظيفي، وتعامل مع جوانب مختلفة للمكونات النفسية والاجتماعية والسلوكية للأفراد في مكان العمل (الملاحه و أبوشقة، 2011).

➤ **نظرية الحاجات أو نظرية التوقع:** تعتمد على فكرة أساسية تقول إن الأفراد يتحركون لأداء عمل ما عندما يتوقعون أنه إذا بذلوا الجهد المطلوب، سيؤدي ذلك إلى تحقيق أداء جيد، وبالتالي، سيحصلون على مكافأة تُعد مهمة بالنسبة لهم. النظرية تركز على النقاط التالية:

1. الأفراد يسعون للحصول على منافع مثل الأجر، الثناء، الترقية، والمناصب، وكذلك لتجنب العواقب السلبية مثل التوبيخ والفصل والخصم من الراتب، يمكن أن تكون هذه المكافآت مجذبة بشكل إيجابي أو مجذبة بشكل سلبي، وتسمى جاذبية العائد.

2. الأفراد يتوقعون أن هناك علاقة بين مستوى أدائهم وتحقيق المنفعة، هذه العلاقة يمكن أن تكون تامة أو غير تامة، حيث يعتمد الأفراد على توقعاتهم بناءً على مدى اتصال الأداء بتحقيق المكافأة.

3. الأفراد يمتلكون توقعًا آخر، وهو أنه إذا بذلوا جهدًا معينًا، سيحققون أداءً جيدًا، هذا يشير إلى أن هناك علاقة بين الجهد المبذول والأداء الوظيفي.

نظرية الحاجات أو نظرية التوقع تسلط الضوء على أهمية تحفيز الموظفين من خلال توضيح أن هناك علاقة بين الأداء وتحقيق المكافأة، وبناءً على ذلك، يجب على المنظمات توجيه جهودها نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء من خلال توفير مكافآت مجزية للموظفين وتعزيز توقعاتهم بأن الجهد المبذول سيؤدي إلى أداء جيد وتحقيق المكافأة المرغوبة، هذه النظرية تساعد في فهم دوافع الأفراد وكيفية تحفيزهم لتحقيق الأهداف المؤسسية (صالح، 2010).

➤ **نظرية التدرج الهرمي لماسلو:** هي نظرية تقوم على فكرة أن الأفراد لديهم مجموعة من الحاجات التي يسعون لإشباعها، ويقومون بذلك بتحريك أنفسهم نحو تحقيق هذه الحاجات، تقوم النظرية على مبادئ أساسية تشمل:

أ- **الحاجات الفسيولوجية:** هذه الحاجات تشمل الاحتياجات الأساسية للإنسان مثل الطعام والشراب والنوم والإسكان، إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات الأساسية، سيكون هناك توتر داخلي يدفع الفرد نحو البحث عن تلبية هذه الاحتياجات.

ب- **حاجات الأمان:** بمجرد أن يتم تلبية الحاجات الفسيولوجية، يتحول الفرد إلى البحث عن الأمان والاستقرار، هذا يشمل الحاجة إلى الأمان البدني والنفسي والوظيفي، والحفاظ على الصحة والممتلكات.

ج- **حاجات الحب والانتماء:** عندما يشعر الفرد بالأمان، يبدأ في البحث عن الحب والانتماء إلى المجتمع وبناء العلاقات الاجتماعية، هذا يتضمن رغبة الفرد في الحصول على الحب والمحبة والصداقات والقبول الاجتماعي.

**د- حاجات الثقة والاحترام:** بمجرد تلبية حاجات الحب والانتماء، يسعى الفرد إلى الحصول على الثقة والاحترام من الآخرين. يرغب في الشعور بالإنجاز الشخصي والاحترام من قبل الآخرين، هذه الحاجة تشمل الرغبة في تطوير المهارات والتميز في الأداء.

**هـ- حاجات تحقيق الذات:** هذه هي أعلى مستوى في الهرم وتشمل رغبة الفرد في تحقيق إمكانياته واستيعاب مهاراته وقدراته الكامنة، فالفرد يسعى لتحقيق طموحاته الشخصية والإبداع والتطوير الذاتي.

نظرية "ماسلو" تقدم نموذجاً هرمياً للحاجات البشرية، وتقول إن الفرد يسلك طرقه نحو تحقيق هذه الحاجات بتسلسل محدد. إذا تم تلبية الحاجات الأساسية أولاً، سينتقل الفرد إلى الحاجات الأعلى في الهرم. هذه النظرية تساعد في فهم دوافع الأفراد وكيف يتحركون نحو تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

➤ **نظرية هرم الحاجات لألدرفير:** نظرية الحاجة إلى الوجود والانتماء والنمو التي قدمها "ألدرفير" تستند إلى مبدأ مشابه لنظرية هرم الحاجات "ماسلو"، ولكنها تعرض بعض الاختلافات في التصور وكيفية تحفيز الفرد وتقديمها للحاجات البشرية، هذه النظرية تقترح ثلاث حاجات رئيسية:

**1. الحاجة إلى الوجود أو البقاء:** تشبه الحاجة الفسيولوجية "ماسلو" وتشمل الحاجات البيولوجية الأساسية مثل الطعام والشراب والمأوى، هذه الحاجة ضرورية للبقاء على قيد الحياة.

**2. الحاجة إلى الانتماء:** هذه الحاجة تمثل الحاجة للعلاقات الاجتماعية والانتماء إلى مجتمع وبناء علاقات شخصية مع الآخرين.

**3. الحاجة إلى النمو والتقدم:** هذه الحاجة تعكس الرغبة في تطوير الذات وتحقيق الإمكانيات الشخصية وتحقيق الرضا والنجاح (الملاحة و أبوشقة، 2011).

الاختلاف الرئيسي بين نظرية "ألدرفير" ونظرية "ماسلو" يكمن في كيفية تحفيز الفرد وكيف ينتقل بين هذه الحاجات، بينما يرى "ماسلو" أن الفرد يتحرك بشكل تسلسلي من مستوى إلى آخر (من الأسفل إلى الأعلى)، يرى "ألدرفير" أن الفرد يمكن أن يكون مندفعاً لتحقيق حاجات متعددة في وقت واحد، وأن فشل تحقيق حاجة، يمكن أن يزيد إلحاح حاجات أدنى، على سبيل المثال، فشل الفرد في تحقيق النمو والتقدم يمكن أن يؤدي إلى زيادة إلحاح الحاجة إلى الانتماء.

بشكل عام، تسعى هذه النظرية إلى فهم كيفية تحفيز الأفراد من خلال تلبية حاجاتهم المختلفة، وكيفية تأثير تلك الحاجات على سلوكهم وأدائهم، فهي تظهر أهمية فهم الحاجات البشرية وكيفية تلبيتها في سياقات مختلفة مثل العمل والتعليم وإدارة الموارد البشرية.

➤ **نظرية الحاجة إلى الإنجاز** التي قدمها "ماكليلاند": تركز على فهم دوافع الأفراد في بيئة العمل وتعكس أهمية تلبية حاجاتهم الأساسية لزيادة الرضا المهني وتحسين الأداء، هذه النظرية تحدد ثلاث حاجات رئيسية تتحكم في سلوك الأفراد:

أ- **الحاجة إلى الإنجاز**: تتعلق هذه الحاجة برغبة الأفراد في تحقيق أهداف تحمل طابع التحدي والتفوق. يرغبون في القيام بأعمال تميزهم ويتحملون مسؤولية نتائج أعمالهم، يفضلون العمل في بيئات تمنحهم الحرية والاستقلال لتحقيق أهدافهم.

ب- **الحاجة إلى الانتماء**: هذه الحاجة تشير إلى رغبة الأفراد في أن يكونوا مقبولين ومحبوبين لدى الآخرين، يسعون لبناء علاقات اجتماعية قوية داخل بيئة العمل ويفضلون العمل في جماعات و فرق تعزز التعاون وتجنب التنافس السلبي.

ج- **الحاجة إلى السلطة والتأثير**: تتعلق هذه الحاجة برغبة الأفراد في توجيه الآخرين والتأثير عليهم، حيث يسعون إلى شغل مناصب قيادية والمشاركة في اتخاذ القرارات. يستمتعون بالتأثير على الآخرين والسيطرة على الوضع.

تهدف نظرية "ماكليلاند" إلى تحليل وفهم كيفية توجيه الأفراد لأولوياتهم وحاجاتهم وكيفية تأثير ذلك على أدائهم في بيئة العمل، وتظهر هذه النظرية أهمية ملائمة بين نوع حاجات الفرد وطبيعة بيئة العمل، على سبيل المثال الأفراد الذين لديهم حاجة قوية إلى الإنجاز يمكن أن يكونوا مدفوعين إلى الأداء المتميز عندما يشعرون بأن المنظمة تعزز التحدي والتفوق، على العكس، الأفراد الذين يبحثون عن الانتماء والعلاقات الاجتماعية قد يجدون الرضا المهني في بيئات تعزز التعاون والعمل الجماعي، وأما الأفراد الذين يمتلكون حاجة قوية إلى السلطة والتأثير، فقد يكونون مناسبين لتولي المسؤوليات القيادية داخل المنظمة (الملاحظة و أبوشقة، 2011).

نظرية "ماكليلاند" تسلط الضوء على أهمية توجيه وتحفيز الأفراد في بيئة العمل لزيادة الرضا والأداء، وتوضح كيفية تأثير تلك الحاجات الثلاثة على سلوك الأفراد في محيط العمل.

➤ **النظريات المعرفية:** لقد طور كل من "بورتر ولولر" نموذج ينطلق من الأساس النظري السابق يشمل ثلاث متغيرات هي:

- أ- **التوقع:** بمعنى أن الجهد سوف يؤدي إلى تنفيذ العمل.
- ب- **الفائدة:** وهي إدراك الفرد بأن الأداء يؤدي إلى إثابة.
- ج- **التكافؤ:** وهو موازنة الفرد بين الجهد المبذول، والنتائج، والمكافآت (الملاحة و أبوشقة، 2011).

لاحظ(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) من خلال العرض للنظريات السابقة أن كلا منها قد ركز الاهتمام على جانب من الجوانب العمل مثل: الناحية المادية، أو لمكانة الوظيفية، أو لعلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع المشرفين، وغيرها من النواحي المختلفة، والعوامل المؤثرة على التوافق المهني، وأن نظرية "ماسلو" كانت أكثر النظريات شمولاً، ولكنها أيضاً تجاهلت كيفية إشباع الحاجات، وعلى ذلك (ت) يجد الطالب(ة) الباحث(ة) أن النظريات جميعاً تتطافر معا ويكمل بعضها البعض في تفسير التوافق المهني.

#### 4-مظاهر التوافق المهني:

للتوافق المهني مظاهر، وأول المظاهر هو الرضا عن العمل، وهناك الرضا الإجمالي عن العمل والرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل، لكن كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للعمل، ليس من الضروري أن تتعادل مع الرضا عن العمل ككل ومقياس الرضا الإجمالي عن العمل يسمح للعامل أن يقيم كل جانب فيما يتصل بالأهمية النسبية له ومهما كان، فإن مقاييس الرضا الإجمالي عن العمل ستحدد مظاهر العمل التي تهم كل فرد، ذلك أن لها جوانب كثيرة مترابطة تشير إلى التوافق المهني "زيادة الأجر والتطور الذاتي للشركة، وثبات العمالة، وانفكاك العمالة، وشعبية العامل، والاستفادة من قدرات الفرد. (عوض عباس، 1996).

#### 1.4-العامل الأول: الرضا عن العمل

الرضا الوظيفي يتضمن الإشباع الشامل للاحتياجات والتوقعات الشخصية للفرد في بيئته العملية، يتضمن هذا الرضا عن العمل نفسه، والعلاقة مع المشرف والزملاء، والشركة أو المؤسسة التي يعمل لها، وظروف العمل، وساعات العمل، وأجره، ونوع الوظيفة التي يمارسها، بالإضافة إلى ذلك، يشمل الرضا الوظيفي

إدراك الفرد لتحقيق طموحاته وتوقعاته، ومطابقة اهتماماته المهنية مع تلك التي تظهر عند الأشخاص الناجحين الذين يعملون في نفس المجال (الملاحه و أبوشقة، 2011؛ شحاته، 2006).

#### 2.4-العامل الثاني: الإرضاء

أما الإرضاء، فيتجلى من خلال أثره على إنتاجية الفرد وكفايته في أداء مهامه، كما يمكن تحديد مدى رضا مشرفه وزملائه والشركة أو المؤسسة التي يعمل لها من خلال تفاعله معهم، فالإرضاء يتجلى أيضاً سلباً في حالات الغياب والتأخير، وفي قدرة الفرد على البقاء في العمل لفترة مقبولة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن تحديد الإرضاء من خلال مدى توافق قدراته ومهاراته مع متطلبات العمل (أبو مسلم، الموافي، و آية نبيل، 2012؛ طه فرج، 1980).

#### 5-العوامل المؤثرة في التوافق المهني:

هناك عوامل متعددة ومتنوعة تؤثر على توافق الأفراد مع ظروف عملهم، وقد قامت الباحثة بتصنيف هذه العوامل إلى عوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه وعوامل خارجية تتعلق بالتنظيم والبيئة الخارجية للفرد، وفيما يلي توضيح لأهم هذه العوامل:

**أولاً: العوامل الداخلية:**

العوامل الداخلية هي الجوانب الشخصية التي تؤثر على توافق الفرد في العمل، وتشمل الصحة النفسية والسمات الشخصية والمعلومات الديموغرافية مثل العمر والجنس والخبرة، سنتناول هذه العوامل بالتفصيل، بدءاً من:

✓ **الصحة الجسمية:** يمكن للأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة التعامل بفعالية مع متطلبات العمل، والتحمل حتى في وجود الضغوط والتوترات النفسية، بينما يمكن أن يؤدي المرض إلى تأثير سلبي على أداء الشخص في العمل من خلال زيادة مستوى التوتر والضغط النفسي (زين الدين و بحري ، 2014).

✓ **الروح المعنوية:** تتأثر روح المعنوية للفرد باتساق قدراته وملاءمته لمتطلبات العمل، حيث يمكن أن تسهم هذه الملاءمة في زيادة الرضا والحماس في العمل (الزهار و حبيب، 2005).

✓ **المرونة:** يشير هذا المصطلح إلى قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات البيئية وتطوير استجابات ملائمة لضمان التوافق مع البيئة الجديدة (أبو مسلم، الموافي، و آية نبيل، 2012؛ الزهار و حبيب، 2005).

✓ **الذكاء:** الذكاء له تأثير كبير على توافق الفرد في العمل، فالأفراد ذو القدرات الذهنية القوية يمكنهم التعامل بفعالية مع التحديات وتجاوزها، بينما يمكن أن يشعر الأفراد الذين يفتقرون إلى الذكاء الكافي بالقلق والاستقلال في العمل (سكران، 2011).

✓ **الراحة النفسية:** الأفراد الذين يتمتعون براحة نفسية يمكنهم التعامل بفعالية مع العقبات وحل المشكلات التي تواجههم في مجال العمل، ويكونون متفائلين وقويي الإرادة (زين الدين و بحري ، 2014).

✓ **مفهوم الذات:** يشير إلى كيفية اعتبار الشخص لنفسه وتقديره لقدراته الشخصية، هذا المفهوم هو النواة الأساسية للهوية الشخصية ويؤثر بشكل كبير على توافق الفرد في العمل (الزهار و حبيب، 2005).

✓ **الميل:** يعبر عن توجهات الفرد واهتماماته في مجال العمل والأنشطة التي يستمتع بها، هذه الميلات تعكس حاجات وسمات الشخصية (ربيع شحاته، 2010؛ أبو النيل ، 2005).

✓ **السمات الشخصية:** تشمل صفات وخصائص الشخصية التي تميز الفرد عن غيره، مثل قدرته على التعامل مع الآخرين ومرونته في التفاعل الاجتماعي (ربيع شحاته، 2010)، استعداداته للعمل وميوله ورغباته وطموحه، ومستوى اقتداره، ومتاعبه الشعورية واللاشعورية (الشافعي ، 2002).

✓ **القدرات والاستعدادات:** تشير القدرات إلى ما يمكن للفرد أدائه في الوقت الحالي، بينما الاستعدادات تعبر عن إمكانية تطوير هذه القدرات من خلال التدريب والتطوير (ربيع شحاته، 2010).

### ثانيًا: العوامل الخارجية تنقسم إلى قسمين:

✓ **العوامل الموجودة داخل بيئة العمل:**

- **الظروف المادية:** تشمل العوامل المادية مثل الإضاءة، والتهوية، والهدوء، والحد من الضوضاء، كل هذه العوامل تلعب دورًا هامًا في تأثير توافق الفرد في بيئته العملية (ياسين، عسكر ، و الموسوي، 2008)

• **نظام المؤسسة:** يجب على الموظف أن يكون على دراية دقيقة بجميع اللوائح والتشريعات والنظام الداخلي للمؤسسة التي يعمل فيها، ويجب أن تكون العلاقة بين الموظف وهذا النظام إيجابية، حيث تساهم في التأقلم والتوافق المهني (أبو النيل ، 2005).

• **علاقات العمل:** تشمل علاقة الموظف مع مديره وزملائه وعلاقته مع عمله، فالثقة والاحترام المتبادل مع رؤسائه يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على توافق الموظف في العمل، كما يمكن أن تكون علاقات جيدة مع زملائه دافعاً للتعاون والتحسين في الأداء (عمارة سمية ، 2009).

• **التغير التكنولوجي وتطوير وسائل الإنتاج:** التكنولوجيا والتطوير في وسائل الإنتاج يمكن أن تساهم في تسهيل عمل الموظف وتوفير الوقت والجهد (أبو مسلم، الموافي، و آية نبيل، 2012).

تقع العديد من التحولات الثقافية والتكنولوجية في قلب تجربة الإنسان وتؤثر بشكل كبير على استقراره النفسي، هذه التغيرات تميل إلى دفعه بين الأمل واليأس، وتتأرجح بين الرضا والقنوط، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكبح تلك التحولات الحاجات الأساسية للإنسان وتعوق تطور شخصيته، وتزيد من اضطراباته النفسية بمختلف أشكالها التكنولوجية، على سبيل المثال، أحدث تغيرات جذرية في الهيكل الاجتماعي وطريقة عمل البشر، قلصت الحاجة إلى العمل اليدوي بشكل كبير وزيادة الاعتماد على الأعمال الذهنية المطردة، هذا من جهة تسبب في تحسين ظروف العمل وزيادة معدلات الإنتاج، من ناحية أخرى، أدى هذا التطور التكنولوجي إلى زيادة البطالة، حيث تم التعويض عن العمالة بالآلات والتكنولوجيا.

إلى جانب ذلك، أدت هذه التحولات إلى تحول المجتمع من ريفي إلى صناعي، وخلق صراع بين العقليتين الصناعية والزراعية، فالعقلية الصناعية مرتبطة بالحياة الحضرية المعقدة والصراعات المتعددة والمطالب المتنوعة، بينما العقلية الزراعية تعكس هدوء حياة الريف وبساطته والتميز بالتفرد والانعزالية (عوض، 2005).

#### ✓ العوامل الموجودة خارج بيئة العمل:

• **البيئة الخارجية:** الموظف لا يعيش في عزلة عن مجتمعه، وبالتالي يمكن أن تؤثر العوامل الخارجية مثل الاضطرابات الاجتماعية والاقتصادية على مشاعر الموظف وتأثيره في بيئة العمل (عطا الله ، 2009).

- **الحياة العائلية:** ظروف الحياة العائلية للموظف تلعب دورًا هامًا في تأثير توافقه في مجال العمل، فتحديات ومشاكل الحياة العائلية يمكن أن تنعكس على أدائه ومشاعره في العمل (الزهار و حبيب، 2005).

## 6-آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين:

لزيادة مستوى توافق العامل في مكان العمل، يسلط الدكتور السيد "محمد خير" الضوء بتفصيل على العلاقات بين العامل ومكونات بيئته، وبالتالي، يعتقد أن العمل على تحسين هذه العلاقات سيساعد في تعزيز توافق العامل في مجال عمله، هذه العلاقات تشمل: علاقات العامل بحرفته، علاقة العامل بنظام المؤسسة، علاقة العامل بالرؤساء، علاقة العامل بزملائه، علاقة العامل بظروف العمل، علاقة العامل بآلات العمل، علاقة العامل ببيئته خارج المؤسسة (طه، 2، 1992).

### ◀ علاقة العامل بظروف العمل :

تشير ظروف العمل إلى العوامل المادية في مكان العمل مثل الإضاءة، التهوية، الراحة، والجدول الزمني للعمل والاستراحة، ويمكن للعامل أن يساهم في تحقيق توافقه المهني من خلال اختيار وظيفة تناسب ميوله واستعداداته، وتلقي التدريب اللازم لتطوير مهاراته وزيادة فرصه في النجاح، ومن الضروري أيضًا أن تقدم المؤسسة ظروف عمل مناسبة تعزز التوافق المهني للعامل، مما يؤدي إلى زيادة إنتاجيته ورضاه عن عمله (عمارة سمية ، 2009؛ القاسم، 2001؛ طه، 2، 1992).

### ◀ علاقة العامل بالرؤساء :

يجب على المؤسسة السعي إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحية بين العامل ومديره، يمكن تحقيق ذلك من خلال معاملة المرؤوسين باحترام، تمثيلهم أمام الهيئات العليا، تطبيق القوانين واللوائح بشكل مرن، توجيههم بإخلاص وتقديم الفرص لنموهم المهني، ويجب أيضًا دراسة مميزات واحتياجات كل مرؤوس على حدة لضمان معاملتهم بشكل مناسب (سكران، 2011).

ويخلص لنا "أوبرداهم" "Oberdahm" نتيجة بحوث قام بها لهدف حصر الميزات السلوكية التي تخلق علاقات نفسية صحية بين المشرف والمرؤوسين وتشجع روح الثقة المتبادلة في جو المؤسسة، وقد بنى هذا التلخيص على ملاحظات علمية مضبوطة في عدد من المؤسسات الصناعية، فيما يلي:

- معاملة المرؤوسين معاملة تشعرهم باحترامه لشخصياتهم.
- تمثيلهم تمثيلاً آمناً لدى الهيئات العليا.
- تطبيق قوانين الشركة ولوائحها عليهم تطبيقاً مرناً.
- اعتبار نفسه دائماً مثلاً يحتذى به.
- إعطائهم فرصة كافية للنمو والتقدم مهنيًا ومعاونتهم على التحسن.
- دراستهم دراسة فردية للتعرف على الميزات الخاصة بكل منهم بقصد معاملة كل منهم المعاملة المناسبة.
- تنمية إخلاصهم للمؤسسة عن طريق إخلاصهم لهم والعدل والرحمة في معاملاتهم.
- إحلال كل عامل في العمل الذي يناسب قدراته وميوله.
- يتحمل المسؤولية عن المرؤوسين فيما يقعون فيه من أخطاء (الشافعي ، 2002).

#### ◀ علاقة العامل بزملائه :

علاقة العامل بزملائه تلعب دوراً مهماً في تحقيق التوافق المهني، فيجب أن تسود العلاقات الودية بين الزملاء ويجب استخدام التعاون والمنافسة بشكل بناء، إذا توفرت هذه البيئة، فإن التوافق والتآلف سيزيدان وسترتفع إنتاجية الفريق (بوعطيط، 2007؛ عوض، 2005؛ الشافعي ، 2002).

#### ◀ علاقة العامل بنظام المؤسسة:

العامل المتوافق مع وظيفته يميل إلى أن يكون لديه علاقة جيدة مع النظام والهيئات الإدارية في المؤسسة، يجب على المؤسسة دراسة الأسباب التي تؤدي إلى سوء العلاقة بين العامل والنظام والعمل على تصحيحها (طه ، 1992).

#### ◀ وضع البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية:

تقوم هذه البرامج على تحسين توافق الموظفين وتعزيز علاقاتهم مع جميع المتغيرات البيئية والنفسية المحيطة بهم، وتلعب هذه البرامج دورًا حيويًا في الحفاظ على صحة العمل وزيادة إنتاجيتهم (ياسين، عسكر ، و الموسوي، 2008).

ومما سبق (ت) يرى الطالب (ة) الباحث (ة) أنه إذا نجح العامل في تحسين علاقاته في بيئة عمله (مع زملائه، رؤسائه، ظروف عمله...) استطاع بذلك أن يرفع من مستوى توافقه المهني إلى حد كبير، بل استطاع أيضا، أن يتفاعل مع محيطه، مما يعمل على تخفيض قابليته للحوادث، والمشاكل النفسية (من اضطرابات نفسية، قلق...) بالإضافة إلى أنه يساهم في رفع معدلات الإنتاجية والمردودية، وهذا ينعكس إيجابا على العامل بحيث يشعر بالراحة النفسية.

## 7- قياس التوافق المهني:

يمكننا قياس التوافق المهني للعامل باستخدام ما يلي:

- مقياس الرضا الإجمالي عن العمل.
- مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- مقياس للرغبات. - مقياس مستوى الطموح.
- بطارية قدرات. - مقياس للميول.
- مقياس للإنتاجية أو الكفاية الإنتاجية.
- مقاييس مقننة للغياب والإصابات.
- استبيان عن التاريخ المهني.
- صحيفة متابعة الفرد في العمل.
- محك للملائمة المهنية (مجدي ، 2005).

ويرى عباس محمد عوض (2005)، أن التوافق المهني يمكن تفسيره عبر نوعين من المحكمات المتكاملة، وهما، في الواقع، وجهان لنفس العملة، النوع الأول هو "الرضا" والنوع الثاني هو "الإرضاء".

• الرضا يعبر عن رضى العامل عن عمله بشكل عام، وقبوله لبيئة العمل ومختلف جوانبها، يشمل رضا العامل نظرته الشخصية على العمل وما يحيط به من عوامل مثل المشرفين وزملاء العمل والأجور وطبيعة العمل الذي يقوم به.

• الإرضاء، من جهة أخرى، يعبر عن رضى الإدارة أو الرؤساء عن العامل، وتقييمهم لأدائه وكفاءته في العمل، يتمثل الإرضاء في تحقيق احتياجات العامل وتحقيق توقعاته ومطالبه المهنية، مع مراعاة ملاءمة ميوله المهنية مع متطلبات الوظيفة.

الجوانب الفريدة لهاتين المحكمتين تكمن في طبيعتهما القياسية والموضوعية؛ إذ يمكن قياس المتغيرات السلوكية بشكل دقيق وموضوعي، ونتيجة لهذه المحكمات التقديرية، يمكن أن تؤدي إلى اتخاذ قرارات تنظيمية مهمة مثل الترقيات والنقل والعقوبات، وتعكس هذه القرارات نمط تاريخ المهني للعامل، والذي يتضمن متغيرات مثل نوع الوظائف التي قام بها، المستوى الوظيفي الذي وصل إليه، وأسباب تغيير وظائفه وفترات البطالة.

بالمعنى ذاته، يمكن للتاريخ المهني للفرد أن يضيف توجهاً جديداً لدراسة التوافق المهني، حيث يسلط الضوء على دورات الرضا وعدم الرضا والإرضاء وعدم الإرضاء التي يمر بها الفرد على مر سنوات عمله.

بالملخص، التوافق المهني يمكن وصفه كعملة تتكون أثناء ممارسة الفرد لوظيفته، يُقاس بواسطة اختباري الرضا والإرضاء، ويتميز بدور التاريخ المهني في توجيه هاتين المحكمتين.

## 8- سوء التوافق المهني

إن الموظف أو العامل حين يبدأ عمله يجد نفسه مضطراً للتكيف والتلاؤم مع بيئة العمل ومطالبه، ومع الظروف المحيطة بعمله، فإذا ساء التوافق في مجال معين فإنه يؤثر على مجالات أخرى، فالإنسان قبل أن يكون موظف هو وحدة نفسية اجتماعية.

## 9- مفهوم سوء التوافق المهني وأسبابه

سوء التوافق المهني يمثل الجانب السلبي من عملية التوافق المهني، حيث يعبر عن عدم قدرة الموظفين على التكيف والتوافق الجيد مع بيئتهم المهنية، وحسب عبيد (2012) يمكن تعريف سوء التوافق المهني على أنه عجز الموظف عن التكيف السليم مع ظروف العمل، سواء كان ذلك بسبب عوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه أو بسبب عوامل خارجية تتعلق ببيئة العمل (عبيد معتر ، 2012).

تعد أسباب سوء التوافق المهني متنوعة وقد تشمل ما يلي:

- **قلة التأهيل والتدريب:** إذا لم يتلق الموظف التدريب الكافي لأداء مهامه بفعالية، فإنه قد يجد صعوبة في التكيف مع متطلبات الوظيفة.
- **مشاكل في العلاقات الاجتماعية:** قد يواجه الموظف مشاكل في التفاعل مع زملائه أو رؤسائه، مما يؤثر سلباً على توافقه المهني.
- **نقص القدرات الشخصية:** إذا كان لديه نقص في المهارات الشخصية مثل التواصل وحل المشكلات، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى سوء التوافق المهني.
- **تفشي الضغوط والضغوط النفسية:** قد تكون الضغوط النفسية والضغوط في العمل كبيرة جداً وتجاوز قدرة الموظف على التحمل، مما يؤثر على توافقه المهني.
- **قلة الرغبة أو الاهتمام بالعمل:** إذا كان الموظف غير متحمس للوظيفة أو ليس لديه اهتمام حقيقي بها، فإن ذلك يمكن أن يظهر كسوء في التوافق المهني.

تحدث هذه العوامل عندما يكون هناك تفاوت في مستوى مهارات الموظف وقدرته على التكيف مع بيئة العمل، يعبر سوء التوافق المهني عن تلك الصعوبات والتحديات التي يواجهها الموظف في محاولته لأداء وظائفه بفعالية وتحقيق التوافق في مكان العمل.

## 10- مظاهر سوء التوافق المهني

عكست بعض الدراسات مظاهر سوء التوافق لدى الموظفين تشمل العديد من السلوكيات والمظاهر التي تعكس عدم الارتياح وعدم الانسجام في بيئة العمل، وقد تتضمن ما يلي:

✓ **كثرة التغيب والتمارض:** قد يكون العامل غير ملتزم بواجباته ويتغيب عن العمل بدون عذر مشروع، فقد يتغير بين وظائف مختلفة بسرعة أو يتجنب المسؤوليات.

✓ **سوء الإنتاجية:** قد يقوم العامل بأداء غير كافي أو غير مرضي من حيث الجودة أو الكمية، يمكن أن يكون لديه انخفاض في الإنتاجية.

✓ **الأخطاء والتقصير:** القيام بأخطاء فنية أو إدارية أثناء العمل، مما يؤثر على الأداء العام.

✓ **اللامبالاة والتكاسل:** يظهر العامل كأنه غير مهتم بالعمل أو يشعر بالتكاسل، مما ينعكس سلباً على جودة أدائه. (بوعطيط، 2007).

✓ **الاحتكاك مع الزملاء والرؤساء:** قد يكون لديه علاقات سلبية مع زملائه في العمل أو الرؤساء، مما يزيد من التوتر ويؤثر على التعاون.

✓ **الأمراض النفسية:** يمكن أن يعاني العامل من مشاكل صحية نفسية تشمل القلق والوساوس والشكوك والأفكار السلبية، هذه الحالات يمكن أن تؤدي إلى تدهور في الأداء والإنتاجية (محمد حسيب، 2011).

✓ **ويرى إليكزيس المشار إليه عبيد (2012) ان العداء والخصومة:** قد يظهر سلوك عدائي تجاه الزملاء أو الجهات الإدارية، مما يؤدي إلى تدهور في العلاقات والأجواء داخل العمل (عبيد، 2013).

✓ **انعدام الروح المعنوية:** الشخص قد يفقد الحماسة والإنجاز في العمل، وقد يصبح منفصلاً عن نفسه وعن زملائه.

تسبب هذه المظاهر تأثيراً سلبياً على التوافق المهني للأفراد وعلى أدائهم الوظيفي، تعتبر هذه القضايا مهمة للمؤسسات وأرباب العمل، حيث يجب العمل على التقليل من هذه المظاهر السلبية وتعزيز البيئة المهنية الإيجابية التي تدعم توافق الموظفين وصحتهم النفسية.

## 11- علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني:

ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالتوافق المهني، حيث تشمل الصحة النفسية ليس فقط عدم وجود أمراض نفسية، ولكن أيضاً مجموعة من السمات والسلوكيات الإيجابية والسلبية. فمن علامات الصحة النفسية السلبية:

- يمكن أن تكون القدرة المنخفضة على الإنتاج والعمل بكفاءة داخل الحدود الذكية للفرد ونشاطه، إشارة إلى وجود اضطرابات نفسية، حيث يظهر الكسل والقلق في النشاط والتوتر بشكل ملحوظ ويمكن أن يكونوا نتيجة لتجارب نفسية سلبية.

من ناحية أخرى، تشمل العلامات الإيجابية للصحة النفسية قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية صحية ومرضية، وتشمل هذه العلاقات التعاون والتسامح والإيثار، دون وجود تحديات وعدوان أو عدم الاعتماد المفرط على الآخرين والاكتفاء بذاته (عوض، 2005).

- التوافق المهني يسهم بشكل إيجابي في تعزيز الصحة النفسية وهذا ما يؤكد كمال مرسي (1988)، فعندما يشعر العامل بالتوافق في بيئة العمل، فإن صحته النفسية تتحسن، وهذا التأثير يكون متبادلاً، فكلما زاد التوافق المهني للعامل، زادت صحته النفسية، فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون لديه نزعة لتحسين أدائه وزيادة إنتاجيته، إنه يسعى لتطوير مهاراته وزيادة معرفته لتحسين أدائه، ويتمتع بقدرة على التعاون والاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية (كمال مرسي، 1988).

لذا، يمكن القول إن التوافق المهني له دور مهم في تحسين الصحة النفسية للأفراد وتعزيز سلوكياتهم الإيجابية داخل محيط العمل.

### خلاصة:

أصبح التعرض للضغوط النفسية والقلق أمراً حتمياً وواقعياً للأفراد في بيئة العمل، يتعلق هذا بمواجهتهم للعديد من المواقف الضاغطة والمحيطية بعلاقاتهم داخل بيئة العمل، سواء مع التلاميذ، زملائهم، أو الفريق الإداري، وإلى جانب ذلك، تقوم طبيعة العمل والمهنة ذاتها بفرض أعباء كبيرة ومطالب تفوق أحياناً قدرة الفرد على التحمل، يتم ذلك في جو من المشاكل والصراعات، مما ينتج حتماً عنه تأثيرات نفسية وجسدية تؤثر سلباً على أدائه المهني.

إن الصحة النفسية للفرد ليست مجرد عدم وجود أمراض نفسية، بل تمتد إلى العلاقات الاجتماعية داخل بيئة العمل مع الزملاء والمسؤولين، إن تلك العلاقات ضرورية لأداء الفرد لمهامه الوظيفية بشكل أمثل، فالعامل المتوافق مهنيًا يمكنه أن ينجح في أداء مهامه والتكيف مع متطلبات العمل والظروف الاقتصادية المحيطة به، مع الأخذ في الاعتبار استعداداته الشخصية وميوله وحالته المزاجية، كل ذلك ينعكس إيجاباً على أدائه وإنتاجيته.

بهذا يصبح من الضروري مراعاة الصحة النفسية للأفراد في بيئة العمل والعمل على توفير بيئة تعزز التوافق المهني وتقلل من الضغوط والقلق المحتملين، وهذا بدوره يساهم في تحسين أدائهم وإنتاجيتهم وزيادة نجاحهم في العمل.

الباب الثالث:

الدراسة الميدانية

## الباب الثالث: الدراسة الميدانية

### تمهيد

### الفصل الثالث: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

#### 1- الدراسة الاستطلاعية

#### 2- مجالات لدراسة الاستطلاعية

#### 3- المجتمع وعينة الدراسة

#### 4- منهج الدراسة

#### 5- مجالات الدراسة

#### 6- متغيرات الدراسة

#### 7- أدوات جمع المعلومات

#### 8- الخصائص السيكمترية للأداة

#### 9- الأدوات الإحصائية

### الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

#### III. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

##### أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضيات

#### 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

#### 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

#### 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

#### 8- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

##### ثانياً: مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

#### 1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة

#### 2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة

#### 3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة

#### 4- مناقشة نتائج الفرضية العامة في ضوء الدراسات السابقة

### IV. الاستنتاج العام

#### الخاتمة

#### التوصيات

#### المراجع الملاحق

## تمهيد :

بعد الانتهاء من الجانب النظري وبعد التعرف ومحاولة الكشف عن أسباب وكيفية وأعراض حدوث الضغط النفسي ومعرفة الآثار المرتبة عنها على التوافق المهني يأتي هذا الفصل بهدف التعرف على أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، وبناءا على الإطار النظري وإشكالية الدراسة وفروضه سنبنى ونصمم دراستنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

لقد قسم(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) هذا الباب إلى فصلين ، حيث تناولنا في الفصل الأول منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، بادئا بالتجربة الاستطلاعية من أجل إيجاد الأسس العلمية (سيكتومترية) لأدوات الدراسة وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإجرائها من أجل تأسيس وتثمين مشكلة الدراسة من خلال عرض استبيانين الأول خاص بالضغوط النفسية التي يعاني منها أستاذات التعليم المتوسط والثاني بالتوفيق المهني في عملهن، ثم تطرق إلى المنهج وتقنية البحث ومجالاتها ثم إلى أداة البحث وطريقة تطبيقها وتقييمها، ويتضمن الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة مع الاستنتاجات وكذا مناقشة فرضيات الدراسة، وبعدها خاتمة عامة تليها جملة من الاقتراحات.

# الفصل الثالث:

منهجية الدراسة

والإجراءات الميدانية

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية، وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية تمكن الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، من أجل تبيين مشكلة الدراسة والتأسيس لها، وهذا ما يعمل عليه الباحث من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية بغية حصر المشكلات النفسية التي يعاني منها الأساتذات، وأهم الإجراءات والأساليب المستخدمة لديهم من أجل التخفيف من هذه المشكلات النفسية الناجمة عن العمل وظروفه وبيئته، ولأن الباحثة درست بنفس المتوسطة لاحظت سابقا وجود مشكل يورق الأساتذات في الوسط التعليمي، ثم تم التطرق للموضوع مع المشرف واللجنة العلمية للقيام بدراسة لحل هذا الإشكال الواقع، بحيث تمت الدراسة الاستطلاعية الأولى بين شهر جانفي 2020- وفيفري 2020 وأعيدت الدراسة الاستطلاعية مرة ثانية بسبب تغير الظروف أكثر بعد وباء كوفيد-19 بحيث كانت الدراسة الاستطلاعية الثانية في أكتوبر 2022

- تمت أيضا دراسة مسحية طويلة فترة ما بين 2020 و 2022 على جميع الدراسات العربية والأجنبية التي تمس نفس المتغيرات من أجل التحكم أكثر في الموضوع.

## 2- مجالات الدراسة الاستطلاعية:

**المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من أساتذات التعليم المتوسط بمتوسطة عمار ياسف.

**المجال الزمني:** أكتوبر 2022.

**عينة الدراسة الاستطلاعية:** للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، تم تطبيق الاستمارة الأولية على أساتذات متوسطة عمار وعددهم 09 أساتذات.

## 3- المجتمع وعينة الدراسة

### المجتمع الأصلي:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط بمتوسطة عمار ياسف والبالغ عددهم 36 أستاذة من جنس الاناث و 08 أستاذة من جنس الذكور وقد ركزنا على فئة النساء فقط.

### ➤ عينة الدراسة:

تمت الدراسة التي قام بها الطالب(ة) الباحث(ة) على أستاذات التعليم المتوسط بولاية الجزائر العاصمة، اعتمدنا على عينة تجريبية ذات المجموعة الواحد، اختيروا بطريقة مقصودة حيث العمل مع الجنس إناث، وإبعاد الممارسات للأنشطة الرياضية والحالات المرضية وتمثلت في:

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: 9 أستاذات.

- عينة الدراسة الأساسية ب: (15) أستاذة، الذين يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي، باستثناء العينة الاستطلاعية التي فصلت عن عينة العمل.

### ➤ توصيف عينة الدراسة:

جدول (01): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الحالة الاجتماعية.

| النسبة المئوية | التكرار | الحالة الاجتماعية |
|----------------|---------|-------------------|
| 100%           | 15      | متزوج             |

من الجدول رقم (01): نلاحظ أن جميع أعضاء عينة الدراسة من فئة متزوج بعدد إجمال (15) أستاذة وبنسبة مئوية (100).

جدول (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير عدد الاو لاد.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الاو لاد |
|-------------------|-----------------|--------------|
| 0.94              | 2.80            |              |

من الجدول رقم (02): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير عدد الاو لاد لدى عينة الدراسة يقدر ب (2.80) بانحراف معياري (0.94).

**جدول (03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول.**

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| 0.04              | 1.65            | الطول (متر) |

من الجدول رقم (03): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الطول لدى عينة الدراسة يقدر ب (1.65) بانحراف معياري (0.04).

**جدول (04): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن.**

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |            |
|-------------------|-----------------|------------|
| 9.99              | 75.20           | الوزن (كغ) |

من الجدول رقم (04): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الوزن لدى عينة الدراسة يقدر ب (75.20) بانحراف معياري (9.99).

**جدول (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير السن.**

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |      |
|-------------------|-----------------|------|
| 4.33              | 42.93           | السن |

من الجدول رقم (05): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير السن لدى عينة الدراسة يقدر ب (42.93) بانحراف معياري (4.33).

**جدول (06): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير سنوات الخبر.**

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |        |
|-------------------|-----------------|--------|
| 6.72              | 15.53           | الخبرة |

من الجدول رقم (06): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الخبرة لدى عينة الدراسة يقدر ب (15.53) بانحراف معياري (4.33).

## جدول (07): يبين توزيع عينة البحث على متغير الإقامة.

| النسبة المئوية | التكرار | الإقامة |
|----------------|---------|---------|
| 100%           | 15      | المدينة |

من الجدول رقم (07): نلاحظ أن جميع أعضاء عينة الدراسة يقيمون في المدينة بعدد إجمال (15) أستاذة وبنسبة مئوية (100).

## جدول (08): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المسافة بين السكن ومقر العمل.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المسافة (كم) |
|-------------------|-----------------|--------------|
| 0.43              | 1.06            |              |

من الجدول رقم (08): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير المسافة لدى عينة الدراسة يقدر ب (1.06) بانحراف معياري (0.43).

## جدول (09): يبين توزيع عينة البحث على متغير وسيلة النقل لمكان العمل.

| النسبة المئوية | التكرار | وسائل النقل لمكان العمل |
|----------------|---------|-------------------------|
| 100%           | 15      | المشي                   |

من الجدول رقم (09): نلاحظ أن جميع أعضاء عينة الدراسة ينتقلون لمكان عملهم باستخدام المشي بعدد إجمال (15) أستاذة وبنسبة مئوية (100).

## جدول (10): يبين توزيع عينة الدراسة حول ممارسة الرياضة في الحياة اليومية.

| النسبة المئوية | التكرار | الممارسة |
|----------------|---------|----------|
| 100%           | 15      | لا       |

من الجدول رقم (10): نلاحظ أن جميع أعضاء عينة الدراسة أجابوا بعدد إجمالي (15) أستاذة على الإجابة (لا) وبنسبة مئوية (100). وهذا يشير إلى أن الأساتذة محور عينة الدراسة لا يمارسون الأنشطة الرياضية في حياتهم اليومية.

**جدول (11):** يبين توزيع عينة الدراسة حول النشاطات الرياضية الترويحية التي تفضلن الأستاذات ممارستها في حال سمحت لهن الفرصة بذلك.

| النشاط الرياضي        | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------------|---------|----------------|
| المشي                 | 01      | 5.3            |
| اللعب بالكرة          | 02      | 10.5           |
| السباحة               | 03      | 15.8           |
| زومبا                 | 02      | 10.5           |
| كارديو                | 01      | 5.3            |
| الجري                 | 01      | 5.3            |
| جميع الأنشطة الرياضية | 09      | 47.4           |
| المجموع               | 19      | %100.0         |

من الجدول رقم (11): نلاحظ أن معظم عينة الدراسة يفضلن ممارسة أي الأنشطة الرياضية بعدد (09) أستاذات وبنسبة مئوية (47.4)، يليها رياضة السباحة التي يفصلها (03) أستاذات بنسبة مئوية (15.8)، بينما يفضل الأستاذات رياضة الزومبا واللعب بالكرة بنفس العدد (02) أستاذات وبنسبة مئوية (10.5). وفي الأخير كان الأستاذات يفضلن رياضات المشي، الكارديو، والجري بنفس القدر بعدد (أستاذة) وبنسبة مئوية (5.3).

إذا أقيم يوم ترويحي رياضي خاص بالمرأة تحت إشراف مدربة رياضية داخل صالة متوسطة عمار ياسف هل سوف تشاركين في هذا الحدث الخاص بالنساء فقط ؟

**جدول (12):** يبين توزيع عينة الدراسة حول المشاركة في حالة تنظيم يوم ترويحي رياضي خاص بالمرأة.

| المشاركة | التكرار | النسبة المئوية |
|----------|---------|----------------|
| نعم      | 15      | %100           |

من الجدول رقم (12): نلاحظ أن جميع أعضاء عينة الدراسة وافقوا بعدد إجمالي (15) أستاذة على الإجابة (نعم) وبنسبة مئوية (100). وهذا يشير إلى أن الأساتذة محور الدراسة لديهم الرغبة في المشاركة في يوم ترويحي رياضي خاص بالمرأة تحت إشراف مدربة رياضية.

جدول (13): يبين توزيع عينة الدراسة حول اليوم المناسب لممارسة النشاط الرياضي.

| النسبة المئوية | التكرار | الممارسة |
|----------------|---------|----------|
| 68.7           | 13      | السبت    |
| 13.3           | 02      | أي يوم   |
| %100           | 15      | المجموعة |

من الجدول رقم (13): نلاحظ أن معظم عينة الدراسة يفضلن ممارسة الأنشطة الرياضية في يوم السبت بعدد (13) أستاذة وبنسبة مئوية (68.7)، ويفضل (02) أستاذات بنسبة مئوية (15.8) ممارسة النشاط الرياضي في أي يوم من أيام الأسبوع.

جدول (14): يبين توزيع عينة البحث حول الوقت المفضل لليوم الرياضي الترويحي

| النسبة المئوية | التكرار | الممارسة |
|----------------|---------|----------|
| 86.7           | 13      | صباحا    |
| 13.3           | 02      | مساء     |
| %100           | 15      | المجموعة |

من الجدول رقم (14): نلاحظ أن معظم عينة الدراسة يفضلن تنظيم اليوم الرياضي الترويحي في الفترة الصباحية بعدد (13) أستاذة وبنسبة مئوية (86.7)، ويفضل (02) أستاذات بنسبة مئوية (15.8) تنظيم اليوم الرياضي الترويحي في الفترة المسائية.

#### 4-منهج الدراسة:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية فإن ذلك يدعو إلى استخدام المنهج التجريبي، والذي يلائم طبيعة الموضوع في معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق المهني لدى العاملات بالتعليم

#### 5-مجالات الدراسة:

- أ- المجال البشري: أجريت الدراسة على (15) فرد من الأستاذة
- ب-المجال المكاني: أجريت الدراسة في قاعة الرياضة بمتوسطة عمار ياسف - الجزائر العاصمة.
- ج-المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2022 - 2023

#### 6-متغيرات الدراسة:

تضمن الدراسة المتغيرات الآتية:

##### أ- المتغير المستقل:

ويتمثل في البرنامج الرياضي الترويحي.

##### ب-المتغير التابع:

ويتمثل في: - الضغوط النفسية.

- التوافق المهني.

#### 7-أدوات جمع المعلومات:

لإجراء هذه الدراسة قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) بإعداد أداة جمع البيانات والتي تناسب موضوع الدراسة وتتماشى مع إشكالاتها وفرضيتها. وقصد اختبار فرضيتها والإجابة على أسئلتها قمنا بإعداد برنامج

تروحي رياضي وبناء استبتيانين (الضغوط النفسية، والتوافق المهني)، حيث مر بمراحل للوصول إلى شكله النهائي ليصبح قابلاً للتطبيق من خلال توفره على شروط سيكومترية يمكن من خلالها الوصول إلى نتائج صادقة.

وبما أن الطالب (ة) الباحث (ة) درست في نفس المتوسطة عمار ياسف سمحت لها الفرصة بالوقوف والتعرف على الجو المهني العام وهذا ما سهل عليه إجراء مقابلات فردية وأخرى جماعية مع المدرسين، في جو يوحي فعلاً لمعاناتهم النفسية بحيث تم تدوين هذه الصعوبات، ومصادر الضغوط لدى المدرسات في هذه المرحلة التعليمية وكذا الاستفادة من الملاحظات التي قدمت لها.

### ✦ خطوات بناء أداة جمع البيانات:

#### ✓ الخطوة الأولى: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب (ة) الباحث (ة) أثناء دراسته (ها) لموضوع بحثه (ها)، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية والتي من خلالها تمكن (ت) الطالب (ة) الباحث (ة) من إيجاد مرتكز علمي واقعي، وذلك من خلال المقابلات التي أجريت مع مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط.

#### ✓ الخطوة الثانية: الاطلاع على الأدب التربوي

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم وبناء الاستبيان، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها، وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع الضغوط النفسية، والتوافق المهني لدى مختلف الإطارات.

تهدف هذه المرحلة أساساً إلى تعميق فهم الطالب (ة) الباحث (ة) لموضوع الدراسة من ناحية الإلمام بالمشاكل النفسية التي تعاني منها الأستاذات (الضغوط النفسية) ابتداءً بالبعد التاريخي الذي عالج موضوع الضغط والقلق وكيفية دخول هذان المصطلحان إلى مجال الدراسات النفسية إضافة إلى التعرف على مختلف النظريات التي فسرت هذان المفهومين، بالإضافة إلى التوافق المهني، مفهومه، خصائصه، مظاهره، وأثاره، كما تم الاطلاع أيضاً على مختلف المراجع التي تناولت المدرس وأهم العراقيل التي تواجهه.

وقد إستعنا بمراجع عديدة والتي تم إدراجها في مراجع الدراسة.

### ✓ الخطوة الثالثة: الاطلاع على المقاييس والاختبارات.

بعد ذلك تم الاطلاع على مختلف الاستبيانات والمقاييس النفسية التي أعدت لقياس مصادر الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى مختلف الإطارات، كما تم الاطلاع على الدراسات السابقة التي أفادتنا كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط التي توافرت لدى الطالب(ة) الباحث(ة) مثل: مقياس التوافق المهني، إعداد (أحمد النجار الشتاوي، 1998)، ومقياس التوافق المهني (ماهر عطوة الشافعي، 2002)، ومقياس التوافق المهني (سامي خليل فحجان، 2010)، ومقياس التوافق المهني ومقياس التوافق المهني (فواز بن محمد صالح الشيخ، 2009)، ومقياس التوافق المهني إعداد (مكناسي محمد، 2007).

وفي ما يخص مقياس الضغوط النفسية فقد تمثل في مقياس الضغوط النفسية (العبودي فاتح، 2008)، مقياس الضغوط المهنية (منصوري، 2013)، مقياس الضغوط المهنية (شارف خوجة مليكة، 2011)، ومقياس الضغوط النفسية (أحمد عيد مطيع الشخانة، 2010)، ومقياس الضغوط المهنية (نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر، 2011)، ومقياس الضغوط النفسية (خولة القدومي، ياسر خليل، 2011). تهدف هذه الخطوة أساسا إلى ما يلي:

- التعرف على الدراسات التي تناو لت نفس المتغيرات
- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس الضغوط النفسية.
- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس التوافق المهني
- النظر إلى طريقة صياغة البنود.
- الاطلاع على كيفية وضع مفتاح التصحيح وتقنين المقاييس.

### ✓ الخطوة الرابعة: صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:

بعد صياغة بنود استبيان الضغوط النفسية في محاوره الأربعة واستبيان التوافق المهني في محاوره الخمسة تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية ذوي الاختصاص النفسي والرياضي بالإضافة إلى دكاترة في التخصص الطب النفسي والقلبية (1).

ولقد اتفقوا بنسبة عالية أن الاستبانة تتوافق مع إشكالية الدراسة وفرضياتها، وبنودهما تخدم محاور الاستبيانين، حيث تم إلغاء أربعة بنود في استبيان الضغوط النفسية، وبندين في استبيان التوافق المهني، بناء إلى آراء المحكمين، أما الملاحظة التي أجمع عليها المحكمين هو إعادة الصياغة اللغوية لبعض البنود، حيث تم عرضهم على مقومين لغويين، بعد ذلك قام الباحث بتعديل أداة جمع البيانات بناء على آراء المحكمين، حيث تحتوي أداة جمع البيانات الشخصية الخاصة بالمدرس والمتمثلة في الجنس، الحالة الاجتماعية، السن، الخبرة المهنية.

### أولاً: استبيان الضغوط النفسية:

- وصف الاستبيان: قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) بإعداد استبيان الضغوط النفسية، وقد تكون في صورته النهائية من 55 فقرة وهي موزعة على أربع محاور وهي:
  - المحور الأول: الضغوط الداخلية.
  - المحور الثاني: الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات.
  - المحور الثالث: الضغوط العلائقية (العلاقات) الاجتماعية
  - المحور الرابع: الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

### • مكونات الاستبيان:

#### جدول (15) يبين فقرات استبيان الضغوط النفسية

| الرقم | المحور                                   | الفقرات |
|-------|------------------------------------------|---------|
| 01    | الضغوط الداخلية                          | 1 - 11  |
| 02    | الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات | 12 - 28 |
| 03    | الضغوط العلائقية (العلاقات)              | 29 - 48 |
| 04    | الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل      | 49 - 55 |

### ثانياً: استبيان التوافق المهني:

- وصف الاستبيان: قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) بإعداد استبيان التوافق المهني، وقد تكون في صورته النهائية من 58 فقرة وهي موزعة على خمس محاور وهي:

- المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.
- المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ.
- المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع الزملاء.
- المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.
- المحور الخامس: المحفزات (الراتب والترقيات).

### • مكونات الاستبيان:

جدول (16) يبين فقرات استبيان التوافق المهني

| الرقم | المحور                                | الفقرات |
|-------|---------------------------------------|---------|
| 01    | طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط. | 18 - 1  |
| 02    | علاقة الأستاذ مع التلاميذ.            | 29 - 19 |
| 03    | علاقة الأستاذ مع الزملاء.             | 39 - 30 |
| 04    | علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.      | 47 - 40 |
| 05    | المحفزات (الراتب والترقيات).          | 58 - 48 |

### ◀ طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع (ت) الطالب (ة) الباحث (ة) في طريقة تنقيط الاستبيان طريقة محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج، حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا. حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف الاستبيان، أي التي تشير على وجود الضغط، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف الاستبيان فيتم عكسها على النحو التالي: الدرجة (5) تصبح (1)، و(4) تصبح (2) و(3) تبقى كما هي. وفي (2) تصبح (4)، والدرجة (1) تصبح (5). (شارف خوجة مليكة، 2011)

### • استبيان الضغوط النفسية:

- المحور الأول: الضغوط الذاتية: ويحتوي على 11 عبارة (فقرة) منها 10 فقرات إيجابية وفقرة واحدة سلبية، تمثلت الإيجابية في: 36-37-5-6-24-7-8-9-10-11، أما السلبية كانت: 12.

- المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات، ويحتوي على 17 عبارة (فقرة) كلها إيجابية: 13-14-16-17-30-18-19-21-15-22-23-25-31-27-28-49-50، أما السلبية: لا توجد

- المحور الثالث: ضغوط علائقية، ويحتوي على 20 عبارة (فقرة) منها 18 عبارة إيجابية وعبارتين سلبيتين، بحيث تمثلت الإيجابية في: 29-20-54-33-34-48-35-38-39-03-04-42-43-44-53-47-51-52، أما السلبية فكانت: 45-46

المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر و اوقات العمل، ويحتوي على 07 عبارات ( فقرات) كلها إيجابية 01-02-26-32-40-41-55، ولا توجد فقرات سلبية.

الجدول (17) يبين أوزان العبارات الإيجابية لاستبيان الضغوط النفسية

| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|------|-------|--------|-------|-------|
| 1    | 2     | 3      | 4     | 5     |

الجدول (18) يبين أوزان العبارات السلبية لاستبيان الضغوط النفسية

| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|------|-------|--------|-------|-------|
| 5    | 4     | 3      | 2     | 1     |

#### • استبيان التوافق المهني:

- المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط، ويحتوي على 18 عبارة (فقرة) منها 06 عبارات إيجابية و 12 عبارة سلبية، بحيث تمثلت الإيجابية في: 18-39-11-12-15-16، أما السلبية فكانت: 03-04-45-44-07-30-31-55-56-19-20-21.

- المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ: ويحتوي على 11 عبارة (فقرة) منها 05 عبارات إيجابية و 06 عبارات سلبية، بحيث تمثلت الإيجابية في: 23-24-25-27-50، أما السلبية فكانت: 22-26-49-32-33-08

- المحور الثالث: علاقة الأستاذ ببقية الزملاء، ويحتوي على 10 عبارات (فقرات) منها 03 عبارات إيجابية و 07 عبارات سلبية، حيث تمثلت الإيجابية في: 09-10-37، أما السلبية فكانت: 05-06-38-51-42-35.

- المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري، ويحتوي على 08 عبارات (فقرات) منها 06 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين، بحيث تمثلت الإيجابية في: 43-13-14-46-47-17، أما السلبية فكانت: 36-48.

- المحور الخامس: المحفزات: ويحتوي على 11 عبارة (فقرة) منها 08 عبارات إيجابية و 03 عبارات سلبية، بحيث تمثلت الإيجابية في: 01-02-29-52-53-54-40-57، أما السلبية فكانت: 28-41-58.

#### الجدول (19) يبين أوزان العبارات الإيجابية لاستبيان التوافق المهني

| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|------|-------|--------|-------|-------|
| ← 5  | 4     | 3      | 2     | 1     |

#### الجدول (20) يبين أوزان العبارات السلبية لاستبيان التوافق المهني

| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|------|-------|--------|-------|-------|
| 1    | 2     | 3      | 4     | → 5   |

#### ثالثا: البرنامج المقترح:

كان من الضروري توفير برنامج تروحي رياضي يسهم في التخفيف من هذه الضغوط وتحسين توافقهم المهني.

#### ◀ تصميم البرنامج:

بعد دراستي للأدب التربوي الشامل، واستعراضي لمجموعة من الأبحاث والدراسات السابقة ذات الصلة، وخاصة تلك التي ترتبط بمجال الترويح الرياضي، مثل دراسة السيدة سعاد خيرى كاظم في عام 2009 ودراسة السيد أحمد عبد الفتاح محمد الصباح في عام 2014، بالإضافة إلى المقابلات التي أجريت

مع عينة الدراسة، تم تحديد وفهم رغباتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم النفسية. ومن ثم، تم التسعير نحو إيجاد آلية فعّالة لمواجهة مشكلات الضغط النفسي والقلق، وتحسين التوافق المهني لديهم.

المقصود هنا هو تصميم وتنفيذ برنامج تروحي رياضي مُقترح يهدف إلى تلبية هذه الاحتياجات والأهداف. هذا البرنامج سيكون موجّهًا نحو تقديم نشاطات تروحية رياضية تفضلها العينة المشار إليها، بهدف تخفيف الضغط النفسي والقلق النفسي الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتهم، بالإضافة إلى ذلك، سيتم التركيز على تعزيز التوافق المهني لديهم من خلال هذا البرنامج التروحي الرياضي.

### أسس بناء البرنامج:

- **انتقاء النشاط:** تم اختيار نوع النشاط وفقًا لتفضيلات ورغبات ودوافع الفردية للمشاركين المستهدفين، مع مراعاة توجيههم نحو النشاط الذي يتناسب مع احتياجاتهم الشخصية ومستوى نضجهم.
- **الهدف والإيجاز:** تم تصميم النشاط بطريقة هادفة تهدف إلى تحقيق إشباع الاحتياجات النفسية للمشاركين، وتحقيق الاسترخاء، وجلب السرور والمرح والسعادة للأفراد الذين يمارسونه.
- **التخطيط العلمي:** تم وضع البرنامج بناءً على أسس علمية، مع مراعاة الشدة والحمل المادي، تم أيضًا استخدام بعض المؤشرات الفيزيولوجية مثل مراقبة مستمرة لمؤشر نبض القلب قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط.
- **مراعاة وقت الفراغ:** تم اختيار أوقات البرنامج بناءً على وقت فراغ الفرد المستهدف، مما يسمح لهم بالمشاركة دون تداخل مع التزامات أخرى أو ارتباطات مهنية، تم برمجة حصتين أسبوعيًا لمدة 20 أسبوعًا، بإجمالي 40 حصة، لتلبية احتياجاتهم الفردية.

### أهداف البرنامج:

- الحد وتخفيف الضغوط بكل أنواعها لدى أستاذات في التعليم المتوسط.
- تعزيز وتحقيق التوافق المهني للمعلمين من خلال زيادة الرغبة والتحفيز للأداء المهني.
- تحسين الصحة النفسية للأستاذات.
- تحسين الصحة الجسدية للأستاذات.

- تحقيق الاسترخاء العضلي والعصبي.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم وتعزيز اللياقة البدنية للمعلمين.
- تحقيق السعادة الشخصية وتوفير فرص للترويح عن الذات.
- تحديد الإجراءات والمعايير التنظيمية لتنفيذ البرنامج بشكل فعال.

#### ◀ حدود تطبيق البرنامج:

- **الحدود البشرية:** تم تقسيم عينة الدراسة (15) طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي.
- **الحدود المكانية:** تم تنفيذ البرنامج بملعب وصالة متوسطة عمار ياسف.
- **الحدود الزمنية:** استغرق تنفيذ البرنامج مدة 5 أشهر بواقع (40) حصة، حصتان في الأسبوع، بمدة (80د) في الحصة الواحدة للموسم الدراسي 2022-2023

#### - توزيع محتوى البرنامج: جدول(21) يبين توزيع حصص البرنامج

| نوع الحصة               | عدد الحصة | حجم حصة | كل | مجموع الساعي | الحجم |
|-------------------------|-----------|---------|----|--------------|-------|
| حصص توعوية (تحضير نفسي) | 1         | 80 د    | 1  | 1            |       |
| حصص الإعداد البدني      | 10        | 80 د    | 10 | 10           |       |
| حصص استرخائية           | 10        | 80 د    | 10 | 10           |       |
| حصص ترويحية             | 19        | 80 د    | 19 | 19           |       |

لقد تم توزيع البرنامج إلى أربعة حصص رئيسية تماشياً مع أهداف البرنامج حصص توعوية حيث تعتبر بمثابة تحضير نفسي وحصص مخصصة للإعداد البدني وهي مهمة لهذه الفئة التي لم يسبق لها ممارسة الأنشطة البدنية، وحصص للاسترخاء موزعة على البرنامج بتناسق وفي الأخير حصص ترويحية بنسبة.

#### ◀ الاعتبارات الميدانية (الإجرائية) لتصميم الواجبات الحركية لعينة الممارسين:

- الفحص الطبي لمؤشر الضغط، نبض القلب، والحالة النفسية.

#### ◀ محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على (40) حصة موزعة على حصتين في الأسبوع.

## جدول (22) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

| الحصص | الأهداف        | المدة | ملاحظات |
|-------|----------------|-------|---------|
| 1     | تهيئة نفسية    | 80د   |         |
| 2     | ترويحية        | 80د   |         |
| 3     | ترويحية        | 80د   |         |
| 4     | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 5     | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 6     | ترويحية        | 80د   |         |
| 7     | ترويحية        | 80د   |         |
| 8     | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 9     | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 10    | ترويحية        | 80د   |         |
| 11    | ترويحية        | 80د   |         |
| 12    | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 13    | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 14    | ترويحية        | 80د   |         |
| 15    | ترويحية        | 80د   |         |
| 16    | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 17    | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 18    | ترويحية        | 80د   |         |
| 19    | ترويحية        | 80د   |         |
| 20    | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 21    | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 22    | ترويحية        | 80د   |         |
| 23    | ترويحية        | 80د   |         |
| 24    | بدنية ترويحية  | 80د   |         |
| 25    | استرخاء ترويحي | 80د   |         |
| 26    | ترويحية        | 80د   |         |
| 27    | ترويحية        | 80د   |         |

|    |               |     |
|----|---------------|-----|
| 28 | بدنية تروحية  | 80د |
| 29 | استرخاء تروحي | 80د |
| 30 | تروحية        | 80د |
| 31 | تروحية        | 80د |
| 32 | بدنية تروحية  | 80د |
| 33 | استرخاء تروحي | 80د |
| 34 | تروحية        | 80د |
| 35 | تروحية        | 80د |
| 36 | بدنية تروحية  | 80د |
| 37 | استرخاء تروحي | 80د |
| 38 | تروحية        | 80د |
| 39 | بدنية تروحية  | 80د |
| 40 | استرخاء تروحي | 80د |

### تقويم البرنامج:

اعتمد(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) في عملية التقويم على مجموعة من الإجراءات والآليات منها:

- **التقييم التشخيصي الأولي:** أجرى الباحث تقييماً تشخيصياً أو لياً باستخدام الأسئلة والمناقشات واستطلاع آراء العينة المستهدفة حول محتوى البرنامج، تم تحليل هذه المعلومات لضمان توافق المحتوى مع احتياجاتهم النفسية وتفضيلاتهم، بالإضافة إلى تقييمات الميدان الأولية التي تضمنت الاختبارات القبلية.
- **التقييم التتبعي:** قام الباحث بتقييم مستمر للبرنامج أثناء تطبيقه من خلال ملاحظة سلوكيات العينة المستهدفة واستجاباتهم، بالاعتماد على ملاحظات فريق العمل المشارك، وخصوصاً أساتذة التعليم المتوسط.
- **التقييم الختامي:** قام الباحث بتقييم البرنامج في نهاية كل حصة، من خلال فتح حوار مع الأساتذة حول شعورهم وانطباعاتهم بالراحة النفسية، بالإضافة إلى تقييم الألعاب والتمارين المستخدمة خلال الحصة.
- **التقييم النهائي:** أجرى الباحث اختبارات نهائية للبرنامج، والتي تضمنت الاختبارات البعدية للدراسة باستخدام المقاييس المعدة لقياس المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والقلق والتوافق المهني.

هذا التقييم الشامل للبرنامج ساهم في فهم فعالية البرنامج وتأثيره على العينة المستهدفة، مما يساهم في تحسين مستقبل تصميم وتنفيذ البرامج المستقبلية.

### ➤ الأسس العلمية للبرنامج:

**الصدق:** قام (ت) الطالب (ة) الباحث (ة) بعرض البرنامج على مجموعة من خبراء في علم النفس الرياضي، والصحة والتدريب الرياضي متكونة من (13) منهم 8 دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية، ومنهم من هو متحصل على شهادات رسمية من الدولة في فرق الوطنية، أيضا 5 مدربين مختصين في التدريب الرياضي، وطبيب مختص في طب القلب وهو مدرب سابق لفريق.

### 8- الخصائص السيكومترية للأداة:

بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من استجابات أفراد العينة، تم حساب الخصائص السيكومترية لاستبيان الضغوط النفسية والتوافق المهني، وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدقهما، كما اعتمد على الصدق الظاهر من طرف المحمين سواء للاستبانة أو البرنامج على حد سواء

#### أ- الصدق:

يقصد بالصدق أن يكون الاختبار أو المقياس صادقا إذا كان يقيس ما أعد لقياسه. (العساف، 1995، صفحة 429)

### ➤ صدق الظاهري:

تم الاعتماد على عدة دكاترة في التخصص الرياضي والعلاج النفسي في تحكيم فقرات ومحاور استبيان الضغوط النفسية والتوافق المهني (الملحق 2)

كما أعتمد على دكاترة ومدربين في تحكيم البرنامج الرياضي المقترح (الملحق 3)

### ➤ الصدق الداخلي:

قمنا بحساب الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب العلاقة بين محاور كل استبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

جدول (23): معامل صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط النفسية

| المحور                               | العينة | معامل الارتباط | الدالة المعنوية |
|--------------------------------------|--------|----------------|-----------------|
| الضغوط الداخلية                      | 09     | 0.947          | 0.000           |
| ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات |        | 0.843          | 0.004           |
| ضغوط العلاقات الاجتماعية             |        | 0.991          | 0.000           |
| ضغوط متعلقة بالأجر ووقت العمل        |        | 0.747          | 0.021           |

من الجدول رقم (23): نلاحظ ان قيم معامل الارتباط مرتفعة محصور في المدى بين (0.747) كأقل قيمة و(0.991) كأعلى قيمة، ونلاحظ أن جميع قيم الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة 0.05 وكانت محصورة بين (0.00) كأقل قيمة و(0.021) كأعلى قيمة، وبالتالي كل محاور استبيان الضغوط النفسية على علاقة إحصائية بالدرجة الكلية لمستوى الضغوط النفسية. وهذا يشير إلى أن استبيان الضغوط متسق داخليا كون محاوره على علاقة بالدرجة الكلية للاستبيان، وبالتالي استبيان الضغوط النفسية صادق ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

جدول (24): معامل صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التوافق المهني

| المحور                               | العينة | معامل الارتباط | الدالة المعنوية |
|--------------------------------------|--------|----------------|-----------------|
| ظروف وطبيعة العمل في التعليم المتوسط | 09     | 0.925          | 0.000           |
| علاقة الأستاذ والتلميذ               |        | 0.908          | 0.000           |
| علاقة الأستاذ مع زملائه              |        | 0.961          | 0.000           |
| علاقة الأستاذ مع الاطار الإداري      |        | 0.698          | 0.037           |
| الحوافز (الراتب والترقيات)           |        | 0.952          | 0.000           |

من الجدول رقم (24): نلاحظ أن قيم معامل الارتباط مرتفعة محصور في المدى بين (0.698) كأقل قيمة و(0.952) كأعلى قيمة، ونلاحظ أن جميع قيم الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة 0.05 وكانت محصورة بين (0.00) كأقل قيمة و(0.037) كأعلى قيمة، وبالتالي كل محاور استبيان التوافق المهني على علاقة إحصائية بالدرجة الكلية لمستوى التوافق المهني. وهذا يشير إلى أن استبيان التوافق المهني متسق داخليا كون محاوره على علاقة بالدرجة الكلية للاستبيان، وبالتالي استبيان التوافق المهني صادق ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

### ب- الثبات:

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

قمنا باستخدام معادلة ألفا كرومباخ لحساب الثبات لمقاييس الدراسة، قمنا بحساب كل محور من محاور المقاييس كل على حدي والمقاييس ككل.

### ◀ ثبات استبيان الضغوط النفسية:

جدول (25): معاملات الثبات لاستبيان الضغوط النفسية ومحاوره.

| المتغير                              | العبارات | العينة | ألفا كرومباخ |
|--------------------------------------|----------|--------|--------------|
| الضغوط الداخلية                      | 11       | 09     | 0.858        |
| ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات | 17       |        | 0.788        |
| ضغوط العلاقات الاجتماعية             | 20       |        | 0.940        |
| ضغوط متعلقة بالأجر ووقت العمل        | 07       |        | 0.697        |
| الضغوط النفسية                       | 55       |        | 0.962        |

من الجدول رقم (17): نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ للثبات عال لجميع محاور استبيان الضغوط النفسية، حيث كانت قيم معامل ألفا كرومباخ محصورة بين (0.697) كأقل قيمة و(0.940) كأعلى قيمة،

وكانت قيمة ألفا كرومباخ لاستبيان الضغوط النفسية كبيرة جدا حيث بلغت أكبر قيمة مقارنة بمحاور الاستبيان قدرت ب (0.962). هاته القيم الكبيرة لمعامل ألفا كرومباخ تشير إلى أن جميع محاور استبيان الضغوط النفسية والدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية على درجة عالية جدا من الثبات، وعليه استبيان الضغوط النفسية ثابت ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

### ➤ ثبات استبيان التوافق المهني:

جدول (26): معاملات الثبات لاستبيان التوافق المهني ومحاوره.

| المتغير                              | العبارات | العينة | ألفا كرومباخ |
|--------------------------------------|----------|--------|--------------|
| ظروف وطبيعة العمل في التعليم المتوسط | 18       | 09     | 0.617        |
| علاقة الأستاذ والتلميذ               | 11       |        | 0.578        |
| علاقة الأستاذ مع زملائه              | 10       |        | 0.672        |
| علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري      | 08       |        | 0.565        |
| الحوافز (الراتب والترقيات)           | 11       |        | 0.607        |
| التوافق المهني                       | 58       |        | 0.715        |

من الجدول رقم(18) نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ للثبات جيد لجميع محاور استبيان التوافق المهني، حيث كانت قيم معامل ألفا كرومباخ محصورة بين (0.565) كأقل قيمة و(0.672) كأعلى قيمة، وكانت قيمة ألفا كرومباخ لاستبيان التوافق المهني مرتفعة حيث بلغت قيمة كبيرة مقارنة بمحاور الاستبيان قدرت ب (0.715). هاته القيم الجيدة لمعامل ألفا كرومباخ تشير إلى أن جميع محاور استبيان التوافق المهني والدرجة الكلية لاستبيان التوافق المهني على درجة عالية من الثبات، وعليه استبيان التوافق المهني ثابت ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

## 9-الأدوات الإحصائية:

قام(ت) الطالب(ة) الباحث(ة) 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-معامل الارتباط بارسون لاختبار فرضية العلاقة.

4-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

5-التكرارات والنسب المئوية لحساب خصائص العينة.

6-اختبار (ت) لاختبار فرضية الفروق.

7-إختبار أثر الحجم Effect Size

الفصل الرابع:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

## I. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

أولاً: عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

## 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

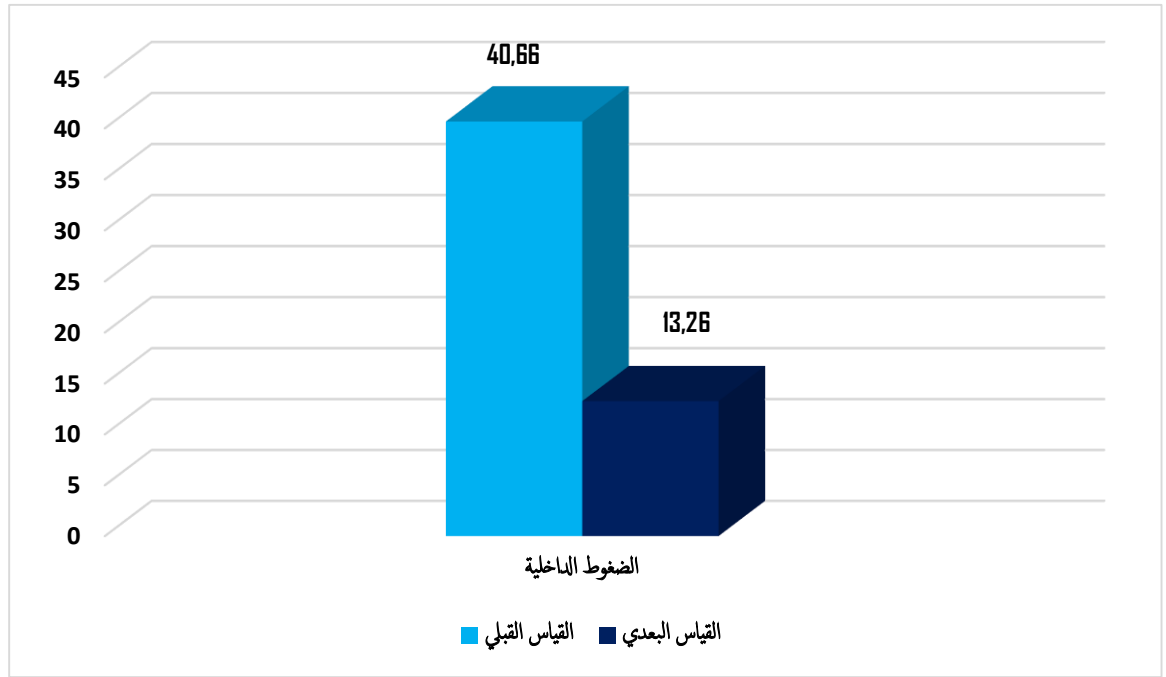
**نص الفرضية:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

## ❖ المحور الأول: ضغوط داخلية

جدول (27): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط الداخلية.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 40.66           | 9.49              | 11.01    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 13.26           | 1.03              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (27): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط الداخلية في القياس القبلي هو (40.66) والانحراف المعياري (9.49)، والمتوسط لحسابي للقياس البعدي يقدر بـ (13.26) بانحراف معياري (1.03). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة الاختبار Ttset تقدر بـ (11.01) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائياً. نستنتج مما سبق أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في الضغوط الداخلية، ونلاحظ تراجع الضغوط الداخلية في القياس البعدي وهذا راجع للبرنامج الرياضي الترويحي المطبق.



الشكل (07): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي للضغوط الداخلية

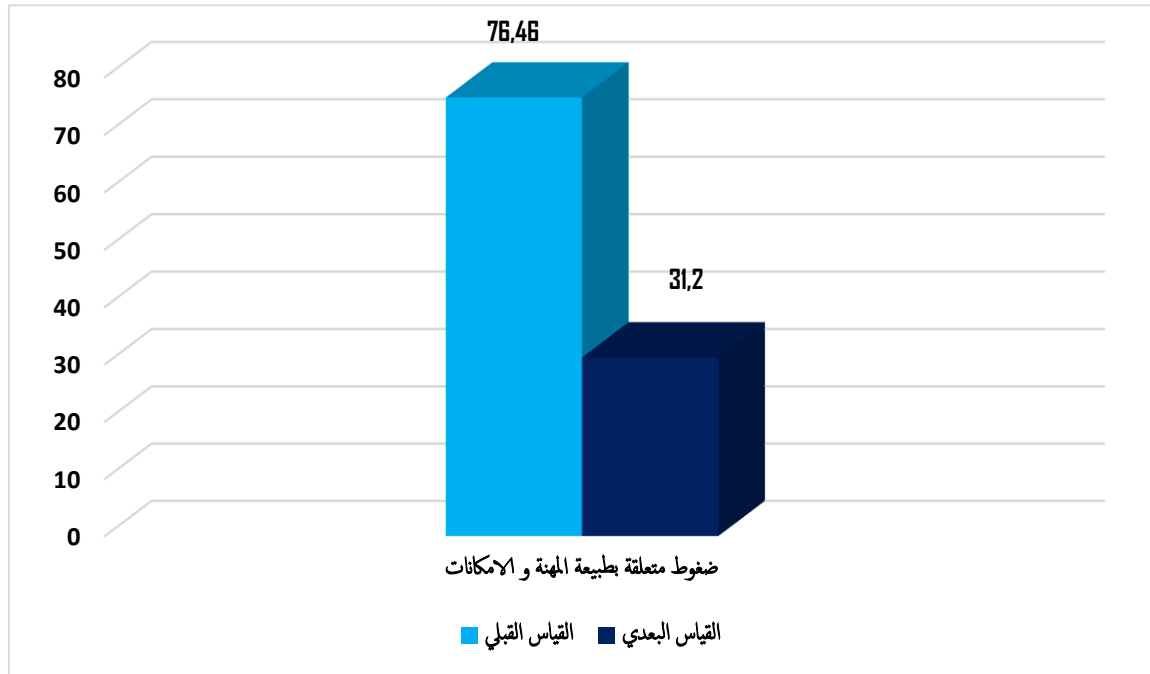
#### ❖ المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات

جدول (28): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 76.46           | 6.93              | 24.95    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 31.20           | 0.77              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (28): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات في القياس القبلي هو (76.46) والانحراف المعياري (6.93)، والمتوسط لحسابي للقياس البعدي يقدر ب (31.20) بانحراف معياري (0.77). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة الاختبار Ttset تقدر ب (24.95) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائياً. عليك يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي

للأستاذات في مستوى الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات، ونلاحظ انخفاض الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات في القياس البعدي وهذا راجع للبرنامج الرياضي التروحي المطبق.



الشكل (08): الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة.

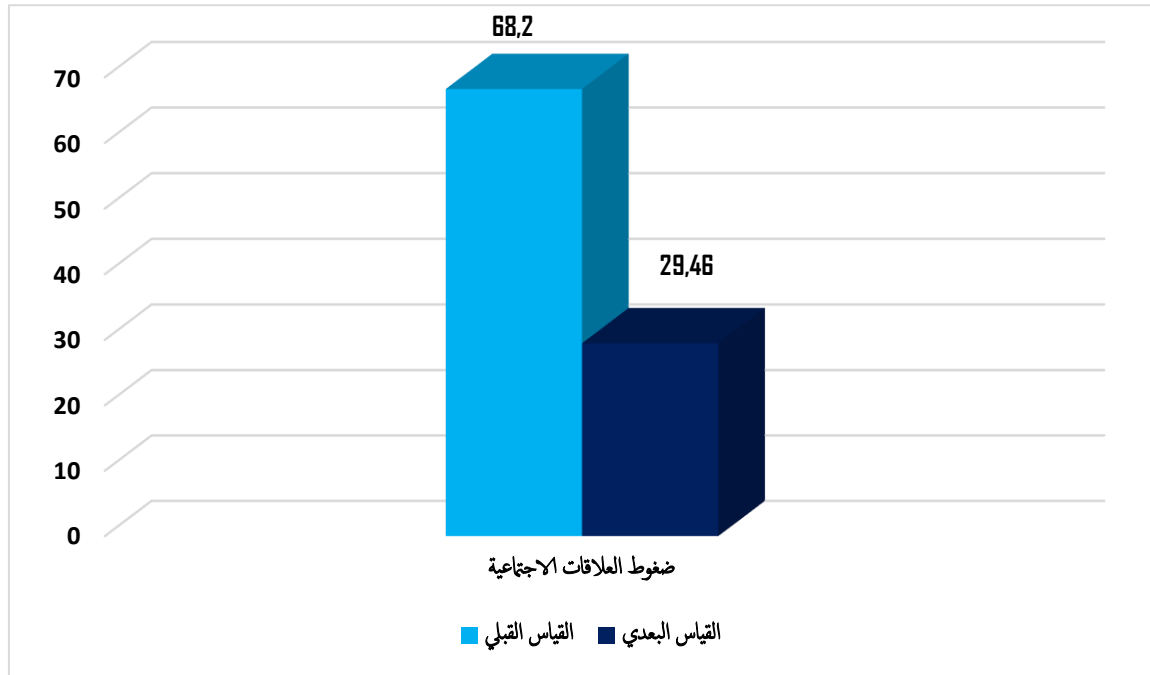
### ❖ المحور الثالث: ضغوط العلاقات (العلاقات الاجتماعية)

جدول (29): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور الضغوط العلاقاتية.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 68.20           | 22.52             | 6.82     | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 29.46           | 2.06              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (29): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط العلاقاتية في القياس القبلي هو (68.20) والانحراف المعياري (22.52)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر بـ (29.46) بانحراف معياري (2.06). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة الاختبار Ttset تقدر بـ (6.82) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي

الاختبار دال إحصائياً. عليك يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى ضغوط العلاقات الاجتماعية، ونلاحظ انخفاض هاته الضغوط في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وهذا يشير إلى أن البرنامج الرياضي الترويحي المطبق قد أثر بصفة كبيرة في تخفيض حجم الضغوط العلائقية.



الشكل (09): الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى ضغوط العلاقات الاجتماعية

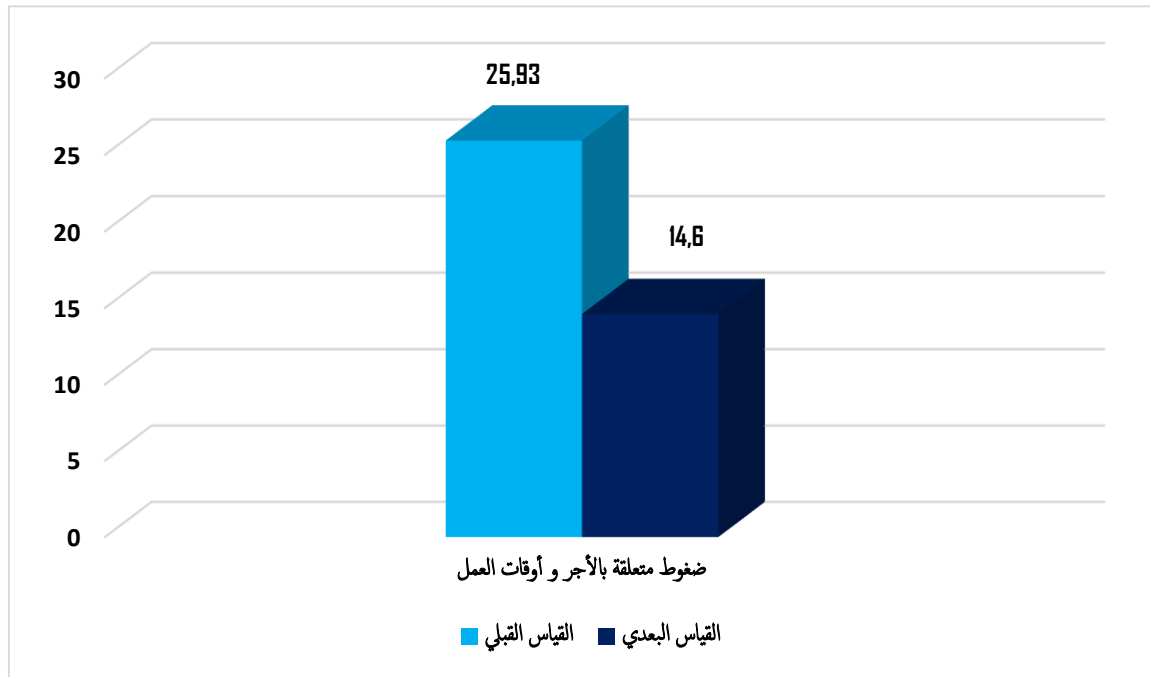
#### ❖ المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر واوقات العمل

جدول (30): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر واوقات العمل.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 25.93           | 6.35              | 7.32     | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 14.60           | 1.54              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (30): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط المتعلقة بالأجر واوقات العمل في القياس القبلي قدر ب (25.93) والانحراف المعياري (6.35)، والمتوسط لحسابي للقياس البعدي يقدر ب

(14.60) بانحراف معياري (1.54). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  تقدر ب (7.32) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. عليك يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل، ونلاحظ انخفاض هاته الضغوط في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وهذا يعزى للبرنامج الرياضي التروحي المطبق.



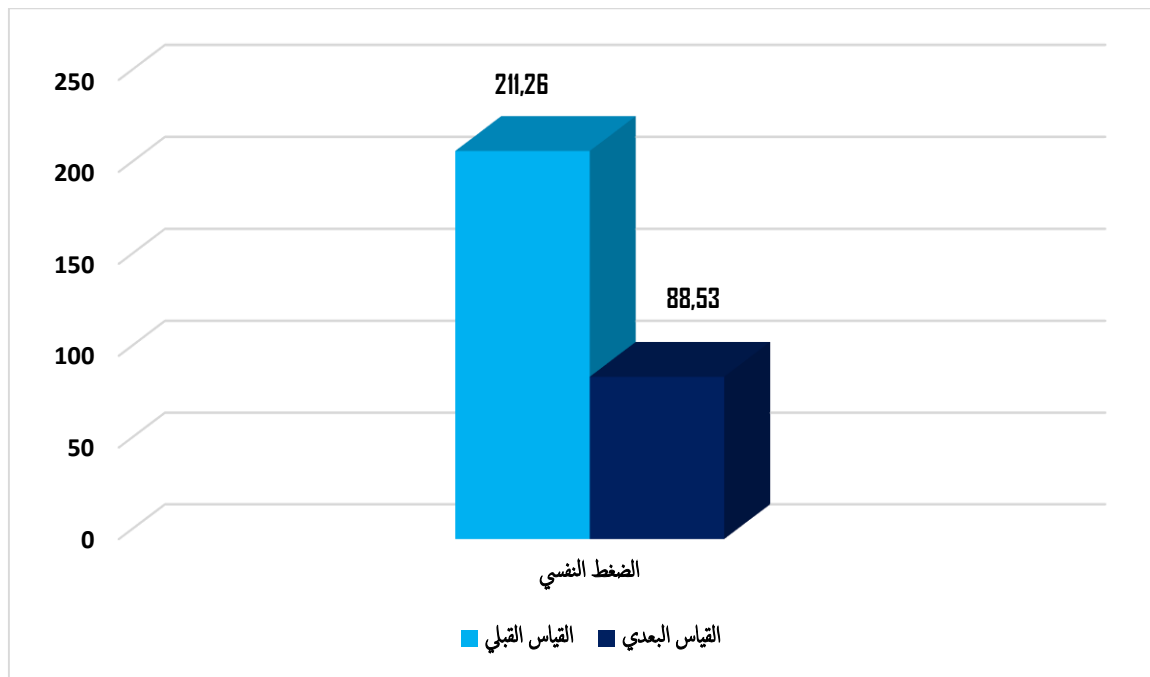
جدول (10): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

#### ❖ الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية:

جدول (31): يبين الفروق بين استبيان القبلي والبعدي لاستبيان الضغط النفسي.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 211.26          | 43.04             | 11.14    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 88.53           | 1.80              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (31): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية في القياس القبلي يقدر ب (211.26) والانحراف المعياري (43.04)، والمتوسط لحسابي للقياس البعدي يقدر ب (88.53) بانحراف معياري (1.80). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  تقدر ب (11.14) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. عليك يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى الضغوط النفسية، ونلاحظ انخفاض الضغوط النفسية بدرجة كبيرة بالمقارنة بين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي وهذا يعزى للتأثير الكبير للبرنامج الرياضي الترويحي المطبق في الحد من مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات.



شكل (11): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط النفسية

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

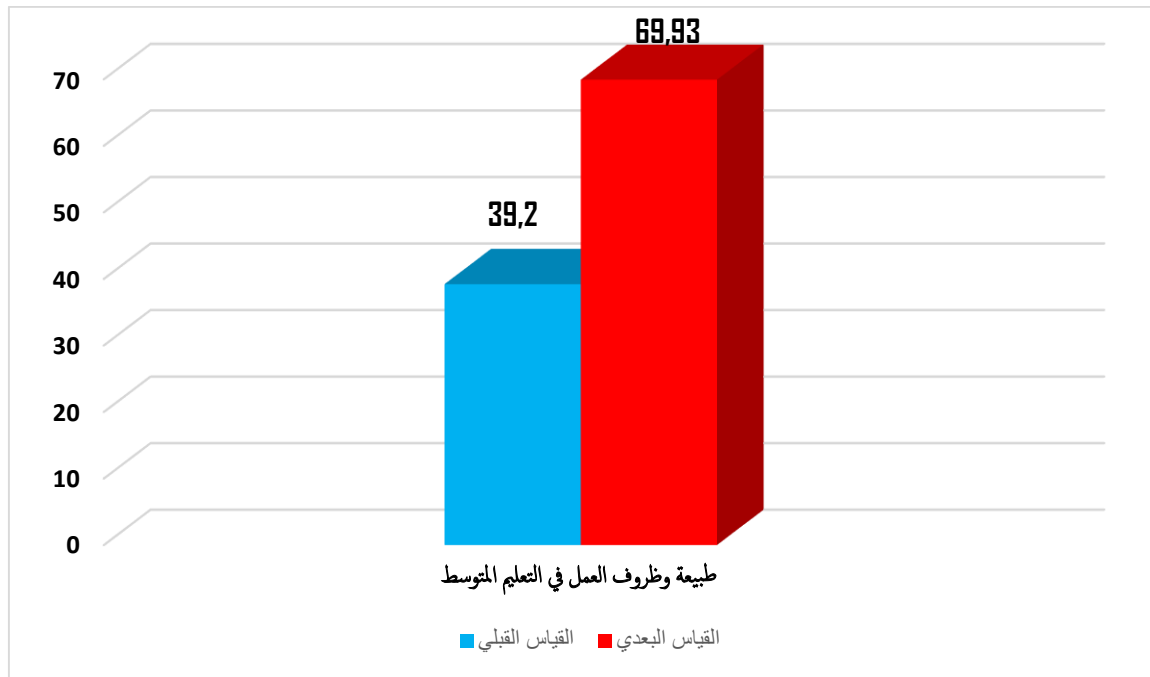
**نص الفرضية:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

## ❖ المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط

جدول (32): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمحور طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 39.20           | 8.05              | 15.34    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدى | 69.93           | 0.96              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (32): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور طبيعة وظروف العمل في القياس القبلي يقدر ب (39.20) والانحراف المعياري (8.05)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدى يقدر ب (69.93) بانحراف معياري (0.96). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار Ttset تقدر ب (15.34) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. بالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدى للأستاذات في مستوى التوافق لطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المتعلق بطبيعة وظروف العمل في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي وهذا راجع إلى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المطبق.



شكل (12): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوافق لطبيعة وظروف العمل.

### ❖ المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ

جدول (33): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 22.06           | 4.18              | 20.38    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 43.26           | 1.03              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (33): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في القياس القبلي

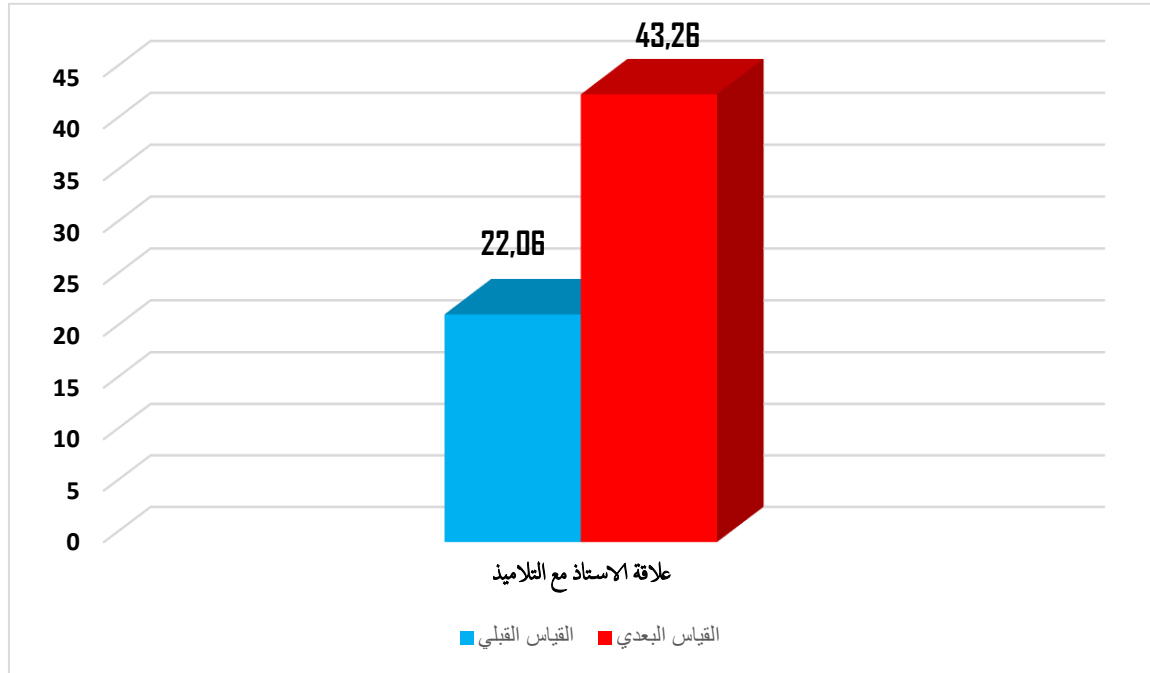
يقدر بـ (22.06) والانحراف المعياري (4.18)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر بـ (43.26)

بانحراف معياري (1.03). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  بلغت (20.38) عند درجة

حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة،

وبالتالي الاختبار دال إحصائياً. بالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات

في مستوى العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المتعلق بالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وهذا راجع إلى تأثير البرنامج الرياضي التروحي المطبق.



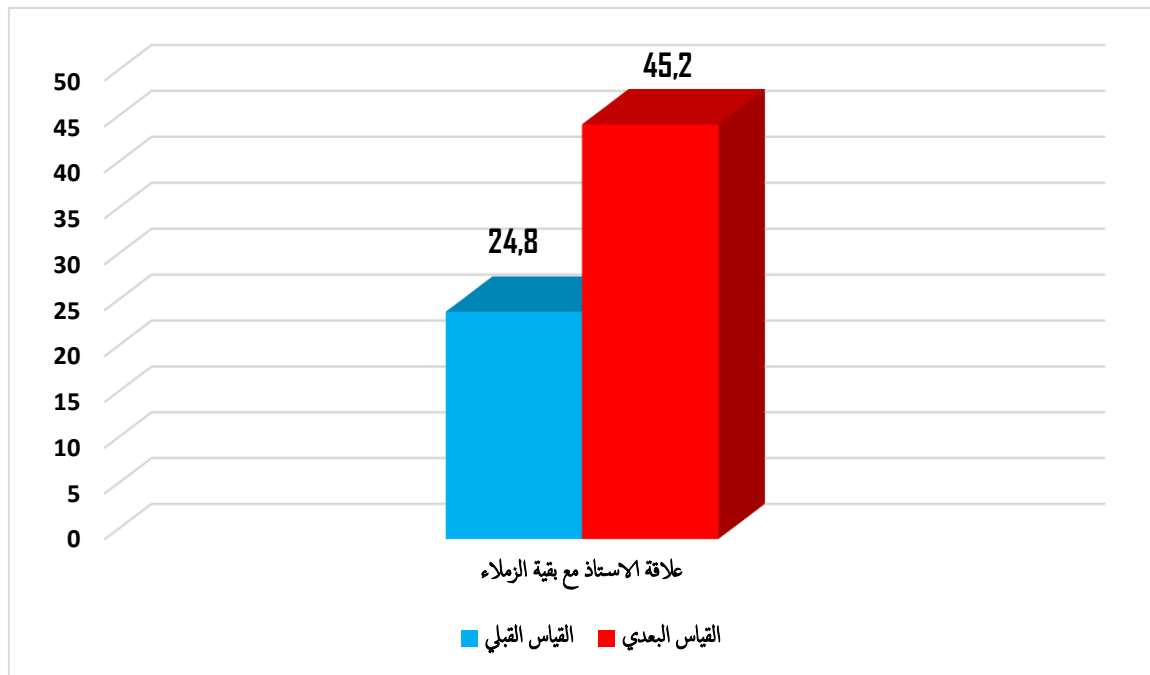
شكل (13): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى العلاقة بين الأستاذ والتلميذ

#### ❖ المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء

جدول (34): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 24.8            | 4.78              | 15.90    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 45.20           | 0.77              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (34): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور العلاقة بين الأستاذ مع بقية الزملاء في القياس القبلي يقدر ب (24.8) والانحراف المعياري (4.78)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر ب (45.20) بانحراف معياري (0.77). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  بلغت (15.90) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. بالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى العلاقة بين الأستاذ مع بقية الزملاء، ونلاحظ ازدياد في مستوى العلاقة بين الأستاذ مع بقية الأساتذة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وهذا يعزى إلى تأثير البرنامج الرياضي التروحي المطبق في زيادة التوافق للأستاذات مع بقية الأساتذة.



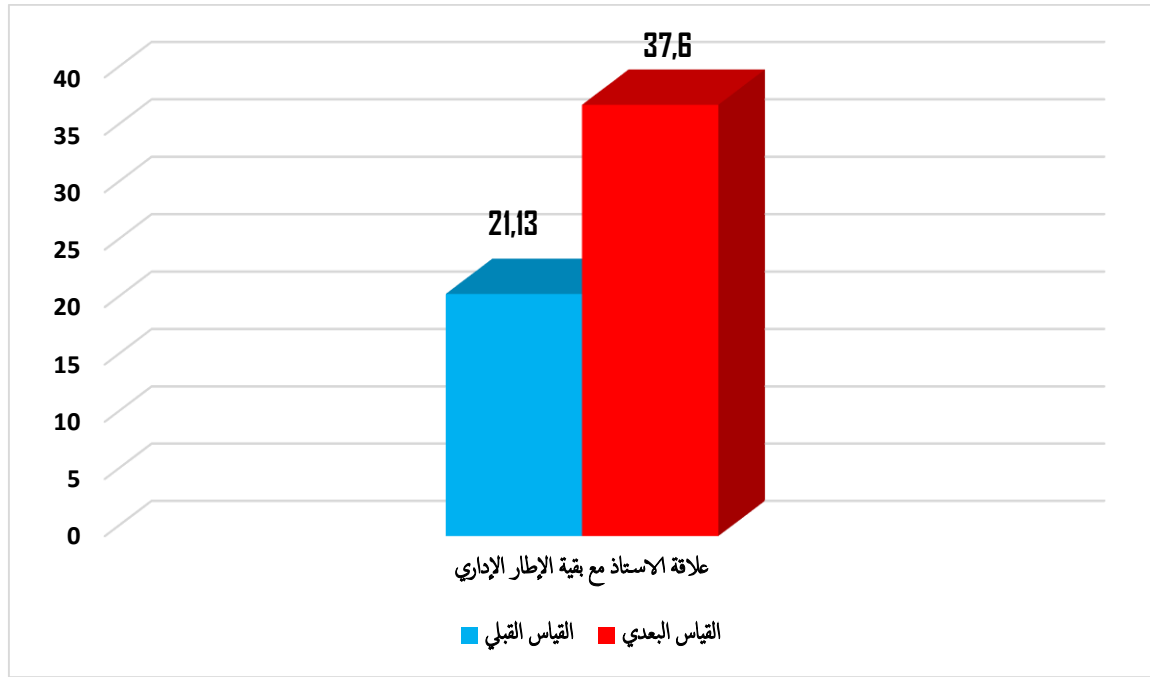
شكل (14): الفرق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى العلاقة بين الأساتذة

## ❖ المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع بقية الإطار الإداري

جدول (35): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الإطار الإداري.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 21.13           | 3.41              | 18.20    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 37.6            | 1.54              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (35): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور العلاقة بين الأستاذ وبقية الإطار الإداري في القياس القبلي يقدر ب (21.13) والانحراف المعياري (3.41)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر ب (37.6) بانحراف معياري (1.54). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  بلغت (18.20) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. بالتالي يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى العلاقة بين الأستاذ والإطار الإداري، ونلاحظ ازدياد في مستوى العلاقة بين الأستاذ وبقية الإطار الإداري في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وهذا يعزى إلى تأثير البرنامج الرياضي التروحي المطبق.



شكل (15): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى العلاقة للأستاذ مع الإطار الإداري

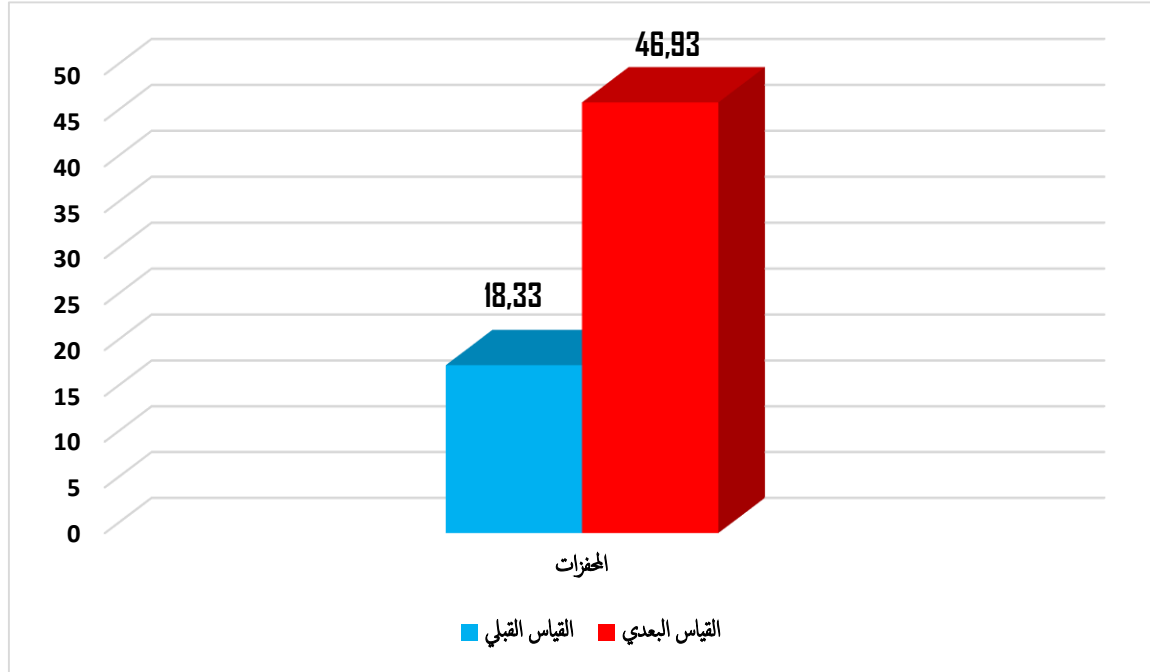
#### ❖ المحور الخامس: المحفزات

جدول (36): يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمحور المحفزات.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 18.33           | 3.24              | 33.22    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 46.93           | 0.25              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (36): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور الحوافز في القياس القبلي يقدر ب (18.33) والانحراف المعياري (3.24)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر ب (46.93) بانحراف معياري (0.25). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  بلغت (33.22) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال

إحصائياً. وعليه يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى التوافق للحوافز، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المتعلق بالحوافز في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي وهذا راجع إلى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي المطبق.



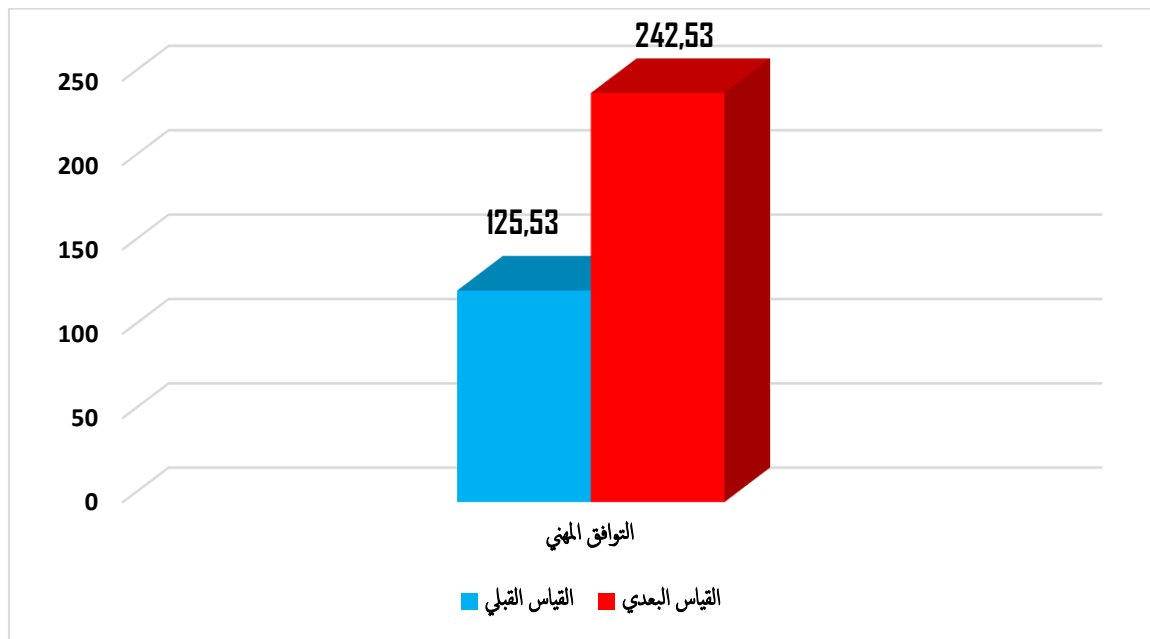
شكل (16): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى التوافق للحوافز

#### ❖ الدرجة الكلية لاستبيان التوافق المهني

جدول (37): يبين الفروق بين استبيان القبلي والبعدي لاستبيان التوافق المهني.

| القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|--------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| القبلي | 125.53          | 18.40             | 25.01    | 14          | 0.05          | 0.00             |
| البعدي | 242.93          | 0.96              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (37): نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمستوى التوافق المهني في القياس القبلي يقدر ب (125.53) والانحراف المعياري (18.40)، والمتوسط الحسابي للقياس البعدي يقدر ب (242.93) بانحراف معياري (0.96). من الجدول نلاحظ أيضا أن قيمة الاختبار  $T_{tset}$  بلغت (25.01) عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائيا. وعليه يمكن القول أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى التوافق المهني، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المهني في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يدعنا نستنتج أن وهناك تأثير بدرجة كبيرة يعزي للبرنامج الرياضي الترويحي المطبق في زيادة مستوى التوافق المهني لدى الأساتذة.



شكل (17): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوافق المهني

## 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الأستاذات في مجال التعليم.

جدول (38): يبين طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني

| استبيان        | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل Rp | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الدلالة المعنوية |
|----------------|-----------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|
| الضغط النفسي   | 88.53           | 1.80              | -0.883   | 13          | 0.05          | 0.00             |
| التوافق المهني | 242.93          | 0.96              |          |             |               |                  |

من الجدول رقم (38): نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية يقدر بـ (88.53) والانحراف المعياري (1.80)، والمتوسط الحسابي للتوافق المهني يقدر بـ (242.93) بانحراف معياري (0.96). من الجدول نلاحظ أيضاً أن قيمة معامل الارتباط Rp بلغ (-0.883) عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة 0.05، وكانت الدلالة المعنوية قد بلغت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي الاختبار دال إحصائياً. وعليه يمكن القول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني والضغوط النفسية لدى الأستاذات. كانت طبيعة العلاقة أو الارتباط بين التوافق المهني والضغوط النفسية ارتباط عكسي، فكلما قلت الضغوط النفسية لدى الأستاذات أدى ذلك إلى زيادة التوافق المهني.

## 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

جدول(39): يوضح حجم تأثير البرنامج في التخفيف من الضغوط النفسية والاستبيان ككل

| المجالات                                 | قيمة حجم الأثر d | مستوى حجم الأثر |
|------------------------------------------|------------------|-----------------|
| الضغوط داخلية                            | 2.84             | كبير جدا        |
| الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات | 7.02             | كبير جدا        |
| الضغوط العلائقية                         | 1.76             | كبير جدا        |
| الضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل        | 1.89             | كبير جدا        |
| الضغوط النفسية                           | 2.97             | كبير جدا        |

من الجدول رقم (39): نلاحظ أن جميع قيم معامل حجم الأثر d لمحاور الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس كبيرة جدا حيث تراوحت بين (1.76) كأقل قيمة و (7.02) كأكبر قيمة. هاته القيم تشير إلى التأثير الكبير للبرنامج الترويجي المقترح في التأثير الكبير على تخفيض الضغوط النفسية بنسب كبيرة جدا

جدول(40): يوضح حجم تأثير البرنامج في متغيرات التوافق المهني والاستبيان ككل

| المجالات                             | قيمة حجم الأثر d | مستوى حجم الأثر |
|--------------------------------------|------------------|-----------------|
| طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط | 3.96             | كبير جدا        |
| علاقة الأستاذ مع التلاميذ            | 5.39             | كبير جدا        |
| علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء        | 4.11             | كبير جدا        |
| علاقة الأستاذ مع بقية الإطار الإداري | 4.70             | كبير جدا        |
| المحفزات                             | 8.58             | كبير جدا        |
| التوافق المهني                       | 6.46             | كبير جدا        |

من الجدول رقم (40): نلاحظ أن جميع قيم معامل حجم الأثر d لمحاور التوافق المهني والدرجة الكلية للمقياس كبيرة جدا حيث تراوحت بين (3.96) كأقل قيمة و (8.58) كأكبر قيمة. هاته القيم تشير إلى التأثير الكبير للبرنامج الترويجي المقترح في التأثير الكبير على تخفيض التوافق المهني بنسب كبيرة جدا

## ثانياً: مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

### 1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، حيث يتضح من خلال النتائج المستخلصة على مستوى الاستبيان ومحاور الأربعة والتي تثبت النتائج التالية:

حيث اسفرت نتائج الدراسة على ان العينة وبالضبط في القياسات القبلية أظهرت وجود مستوى عالي في الضغط النفسي كمرحلة كلية او مقسمة حسب المحاور الى ضغوط داخلية، ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة، ضغوط متعلقة بالعلاقات الاجتماعية، ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل وقد بينت النتائج أنه بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي كل هاته الضغوطات انخفضت بشكل كبير وهذا ما أكدته النتائج المتواجدة بالجدول رقم (27-28-29-30-31) حيث بينت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للأساتذة في كل من مستوى الضغوط الداخلية، مستوى الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والامكانات، مستوى ضغوط العلاقات الاجتماعية، مستوى الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل، ومستوى الضغوط النفسية بالإجماع

وهذا ما أكدته وهذا دراسة كل من علا محمود حميدة (2011) الذي بين أن مستوى ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية ككل كانت بمستوى مرتفع، دراسة وعقون آسيا (2012) تعاني الأغلبية الساحقة من العينة من ضغط مرتفع، معلمي التربية الخاصة، في حين أُنذت على أكثر المحاور ارتفاعا هي ضغوط متعلقة بالعمل وهذا ما أكدته دراسة شارف خوجة مليكة (2011) التي أظهرت أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية.

بالإضافة الى تأكيد معاناة الأساتذة من الضغوط وهذا راجع لنقص المعرفة بأهمية ممارسة الرياضة في حاته الحالات كما وضحت دراسة (A. Robles, Víctor Romario 2016) إن نقص المعرفة بأهمية التمارين البدنية يؤدي إلى عدم أداء الأنشطة البدنية الترفيهية لتحسين نوعية الحياة، بالغضافة الى عدم ادراك الفرد لمستوى الضغوط التي يمر بها في حياته وعمله ومسؤولياته وهذا ما أكدته دراسة خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل (2011) أن مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمستوى معاناتهم الضغوط النفسية في ضوء المصادر والمتضمنة في المقياس متوسط محمد مقداد، أما العوامل المتسببة

في هاته الضغوط فقد اختلفت وتتنوعت منها ما هو متعلق بأولياء الأمور مثل ما ذكرت دراسة فاضل عباس خليفة (2012) أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ، ومنها ما تعلق بظروف العمل وكثافة البرنامج و نقص الحجم الساعي مثل ما أكدت دراسة مهدي بلعسله فتيحة (2013) توصلت النتائج إلى إن أساتذة التعليم الثانوي، يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل، ضيق الوقت، كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي، بالإضافة الى عدة مساهمات أخرى أكدت دراسة محمد حمزة الزيودي (2007) وقد ذكرت أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم لتاتي بعدها

في حين ان هاته الضغوط كان لها حلول كثيرة أهمها ممارسة البرامج الترويحية الرياضية لمدى فاعليتها ونجاعتها وتقديمها لنتائج مبهرة مثل ما توصلت اليه نتائجنا حيث أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية كانت فعالة في عدة جوانب وأهمها تخفيف الضغوط النفسية التي تمر بها الأساتذات وهذا ما تؤكد عدة دراسات في عدة ميادين ومجالات أخرى على نجاعة وأهمية الرياضة الترويحية ومنها

دراسة (2023) Narges Abdeahad & Steven Mock التي أظهر تحليل العوامل أن عمليات إغلاق الحرم الجامعي أضافت ضغوطات جديدة مثل عدم اليقين الأكاديمي، وصراعات الدعم الذاتي، وتبين أن الطلاب الذين شاركوا بشكل متكرر في الأنشطة الترفيهية قبل الوباء، عانوا من مستويات أقل من الضغوطات المرتبطة بالوباء وأبلغوا عن مستويات أعلى من الكفاءة الملموسة للتعامل مع التحديات وإتقان عبء العمل المدرسي أثناء الإغلاق دراسة (2023) و أن الرياضات الترفيهية في الحرم الجامعي تقلل مستويات التوتر يسهم في تحقيق الرفاهية بما يتجاوز فوائد الصحة البدنية.

دراسة (2022) Meliha Seviç and Zekiye Başaran وقد وجد أن الذين شاركوا في الأنشطة الترفيهية لديهم درجات أعلى في الصحة العقلية ودرجات أقل من القلق والرهاب من الذين لم يفعلوا ذلك.

دراسة بن يوسف دحو وآخرون (2021) أوضحت أن الرياضات الترفيهية تخفف من السلوك العدواني الناجم عن كوفيد-19 ودوره الكبير في الحد من ضعف الثقة بالنفس الناجم عن كوفيد-19 لدى المراهقين، وكذلك التخفيف من ضعف الثقة بالنفس في ظل جائحة كوفيد-19

دراسة (Sattar, Sumera; Batool, Syeda Zaira; Khan, Shahzaman (2021) وجد أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية كان لها تأثير كبير على الحد من التوتر، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والحد من التوتر، أيضا وجدت أن هناك علاقة إيجابية معنوية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرضا عن أوقات الفراغ والموظفون يشعرون بالتركيز المستمر على العديد من جوانب الحياة إلى جانب العمل، إلى جانب تهيض التعليم هناك عدة دراسات في عدة مستويات اثبتت فعالية الترويج الرياضي على النفس بداية بتأثيره على الطلاب كما نقلت دراسة سعاد خيرى كاظم (2009) إن الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي على الراحة النفسية للطلبة، اضا دراسة (مها صبري حسن، 2008) تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات، وأن للنشاط الرياضي المنتظم دورا إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات.

إلى تأثيره حتى على ذوي الإعاقة كما جاء في دراسة بشير حسام، حملاوي عامر (2014) توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة الممارسين وبالتالي نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

إذا تبين من نتائج الدراسة وعدة دراسات في عدة مجالات أخرى أن الأنشطة الترويحية الراضية لها تأثير في خفض أو تخفيف الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد.

من هنا نستخلص أن الفرضية الأولى قد تحققت.

## 2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني قبل وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي، حيث يتضح من خلال النتائج المستخلصة على مستوى الاستبيان ومحاوره الخمسة والتي تثبت النتائج التالية:

حيث اسفرت نتائج الدراسة على ان العينة وبالضبط في القياسات القبلية أظهرت وجود مستوى منخفض جدا في التوافق المهني كمرحلة كلية او مقسمة حسب المحاور الى مستوى التوافق لطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط، مستوى العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، مستوى العلاقة بين الأستاذ مع بقية الزملاء، مستوى العلاقة بين الأستاذ والإطار الإداري، مستوى التوافق للحوافز، او مستوى التوافق المهني ككل، وقد بينت النتائج أنه بعد تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي كل التوافق المهني قد ارتفع بشكل عال وهذا ما أكدته النتائج المتواجدة بالجدول رقم (32-33-34-35-36-37) حيث بينت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للأستاذة في كل مستوى التوافق لطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط، مستوى العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، مستوى العلاقة بين الأستاذ مع بقية الزملاء، مستوى العلاقة بين الأستاذ والإطار الإداري، مستوى التوافق للحوافز، او مستوى التوافق المهني بالإجماع وهذا ما أكدته عدة دراسات منها دراسة حمزة الأحسن (2015) وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، اما دراسة عثمان مريم (2010) فأثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح، حتى أن انخفاض التوافق المهني كان في عدة تخصصات غير التعليم أي ظاهرة مستتزة لكل المجالات وهذا ما أكدته دراسة دراسة بوتوتة لامية (2015) انه يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو توافق المهني بدرجة منخفضة، وهذا الانخفاض في التوافق راجع لعدة أسباب أهمها الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد وهذا ما تؤمكده دراسة إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006) نجد أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا مهنية وان العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأستاذة

إلى أن الممارسة في الأنشطة الرياضية اثبتت عكس ذلك حيث كلما ما كانت هناك ممارسة للرياضة انخفض الضغط النفسي ارتفع التوافق المهني لدى الفرد وهذا ما اسفرت عليه نتائج الدراسة عمارنة نور الدين (2004) فوجد فروقا جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة، وهوما تجعلنا نقول أن هناك تأثيرا إيجابيا بارزا لممارسة النشاط قادرا على خلق وتنمية القيم المختلفة للعمل.

### 3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة:

والتي تنص على أن هناك هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الأستاذات في مجال التعليم

حيث اسفرت نتائج الدراسة حسب الجدول (38) هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني والضغوط النفسية لدى الأستاذات. كانت طبيعة العلاقة أو الارتباط بين التوافق المهني والضغوط النفسية ارتباط عكسي، فكلما قلت الضغوط النفسية لدى الأستاذات أدى ذلك إلى زيادة التوافق المهني، وهذا ما تؤكدته دراسة عثمان مريم (2010) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل. وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز سالبا كما أكدت دراسة إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006) وإن العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأستاذة، إلى أنه لس فقط الأستاذة الذين يمرون بهاته الوضعية فقد بين دراسات أخرى نفس النتائج بمجالات عمل أخرى مثل دراسة السماري عبد الله (2006) الإحصائية تبين أن مستوى التوافق المهني لدى العاملين بالأجهزة الأمنية أقل من المتوسط وهناك تباين واضح في مستوى الرضا الوظيفي ومستوى ضغوط العمل في حدود الوسط، أيضا دراسة سعيدة لونيس (2019) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، كما أثبتت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع في حين أن مستوى التوافق المهني لديهم متوسط، قد تظهر هاته التغيرات عبر عدة أعراض جسدية و نفسية وسلوكية مثل ما اثبتته دراسة مكناسي محمد (2007) هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد التوافق المهني ومتغير ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية وإن جميع هذه العلاقات عكسية، وقد يرجع ذلك إلى عدة عوامل جانبية منها ضغوط مهنية كما أظهرت دراسة نظمي أبو مصطفى، ياسر حسن الأشقر (2011) ودراسة منصوري مصطفى (2013) حيث أوضحت الدراستين أنه توجد علاقة سالبة أو عكسية بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم ، أو قد تكون مرتبطة بالأجر كما جاءت في دراسة العبودي فاتح (2008) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ومتغير الأجر، وقد سكون مستتب باخر يمتثل في القلق حسب دراسة عقون آسيا (2012) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني والقلق.

غير أن دراسة فؤاد صبيبة وآخرون (2014) أثبتت عكس كل هذا فكانت نتائجها عكس كل الدراسات فقد توصلت الى انه إلى انه لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

ولرفع التوافق المهني اسفرت عدة دراسات على عدة حلول أهمها المساندة الاجتماعية حسب دراسة فواز بن محمد صالح الشيخ (2009) توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى العمال في جميع الأبعاد ماعدا أبعاد (مدعمات العمل الاقتصادي والمساندة الأسرية) وبين (ظروف العمل والمساندة الأسرية)

غير أنه في الاونة الأخيرة أثبتت ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية قدرتها على رفع التوافق المهني و خفض الضغوط النفسية وهذه العلاقة العكسية راجعة الى ممارسة و عدم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و هذا ما أكدته دراسة (Sattar, Sumera; Batool, Syeda Zaira; Khan, (2021) Shahzaman ، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والحد من التوتر، أيضا وجدت علاقة إيجابية معنوية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرضا عن أوقات الفراغ. يتغير التوتر تدريجيًا بسرعة بين العمال بسبب مجموعة من الأسباب المختلفة. يختبر الموظفون ويشعرون بالتركيز المستمر على العديد من جوانب الحياة إلى جانب العمل

#### 4-مناقشة نتائج الفرضية العامة في ضوء الدراسات السابقة:

والتي تنص على أن للبرنامج الترويح المقترح أثر في التخفيف من الضغوطات النفسية و له علاقة برفع التوافق المهني عند الأستاذات

حيث يتضح من خلال النتائج المستخلصة من الجدولين (39-40) ان جميع قيم معامل حجم الأثر d لمحاور الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس كبيرة جدا حيث تراوحت بين (1.76) كأقل قيمة و (7.02) كأكبر قيمة. هاته القيم تشير إلى التأثير الكبير للبرنامج الترويحي المقترح في التأثير الكبير على تخفيض الضغوط النفسية بنسب كبيرة جدا

وان جميع قيم معامل حجم الأثر  $d$  لمحاور التوافق المهني والدرجة الكلية للمقياس كبيرة جدا حيث ترواحت بين (3.96) كأقل قيمة و (8.58) كأكبر قيمة. هاته القيم تشير إلى التأثير الكبير للبرنامج الترويحي المقترح في التأثير الكبير على رفع التوافق المهني بنسب كبيرة جدا

هذا ما يعني أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضة له عدة تأثيرات منها تخفيض الضغوط النفسية و رفع الكفاءة المهنية والتوافق وهذا ما تثبته عدة دراسات منها دراسة عمارنة نور الدين (2004) فوجد فروقا جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الممارسة، وهوما تجعلنا نقول أن هناك تأثيرا إيجابيا بارزا لممارسة النشاط قادرا على خلق وتنمية القيم المختلفة للعمل.

أما دراسة كو، تشين تساي Kuo, Chin-tsai (2013) فيؤكد أن المشاركة المنتظمة في الألعاب الرياضية الترفيهية قد تكون بمثابة استراتيجية للتكيف وبالتالي تقليل ضغوط العمل. بالإضافة إلى ذلك، قد تسهل المشاركة الرياضية استمرار المشاركة الرياضية بسبب التحسينات في نوعية حياة الأفراد

فالممارسة الرياضة تساهم بشكل كبير في الحد من التوتر كما تؤكد دراسة دراسة Sattar, (2021) ، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والحد من التوتر، أيضا وجدت علاقة إيجابية معنوية بين المشاركة في الأنشطة الترفيهية والرضا عن أوقات الفراغ. يتغير التوتر تدريجياً بسرعة بين العمال بسبب مجموعة من الأسباب المختلفة. يختبر الموظفون ويشعرون بالتركيز المستمر على العديد من جوانب الحياة إلى جانب العمل، حيث يمكن للتمارين الترفيهية أن تحسن الرضا الشخصي من خلال الانفصال عن العمل والتشتت الاجتماعية.

أيضا يمكن للتمارين الرياضية الحد من القلق و الأفكار السلبية كما ذكرت دراسة دراسة Meliha (2022) Seviç and Zekiye Başaran وقد وجد أن الذين شاركوا في الأنشطة الترفيهية لديهم درجات أعلى في الصحة العقلية ودرجات أقل من القلق والرهاب من الذين لم يفعلوا ذلك. الأنشطة الترويحية الصادقة تقلل من المشاعر السلبية وتزيد من المشاعر الإيجابية، وينصح الأفراد بالمشاركة في الأنشطة التي تريحهم وتسعدهم في ظل ظروف الوباء.

إضافة الى كل هاته الفوائد فإن ممارسة الأنشطة الرياضة الترويحية لها تاثير كبير على الصحة العقلية و الجسمية وهذا ما ذكرته دراسة Narges Abdeahad & Steven Mock (2023) الرياضات الترفيهية

في الحرم الجامعي تقليل مستويات التوتر يسهم في تحقيق الرفاهية بما يتجاوز فوائد الصحة البدنية. تعمل مشاركة CRS الأكبر على تنمية نقاط القوة الشخصية نحو اكتساب مهارات مدى الحياة وتوسيع الذات لإدارة تحديات الحياة السلبية بشكل فعال.

## II. الاستنتاج العام

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات توصل الباحث إلى:

تميز العينة في القياس القبلي بضغط نفسي مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما بعد ممارسة البرنامج الرياضية الترويحي و بعد القياس البعدي فتتأج العينة تتميز بضغط نفسية منخفضة وتوافق مهني مرتفع

- هناك فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى الضغوط النفسية، ونلاحظ انخفاض الضغوط النفسية بدرجة كبيرة بالمقارنة بين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي وهذا يعزى للتأثير الكبير للبرنامج الرياضي الترويحي المطبق في الحد من مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات.

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للأستاذات في مستوى التوافق المهني، ونلاحظ ازدياد في مستوى التوافق المهني في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ما يدعنا نستنتج أن وهناك تأثير بدرجة كبيرة يعزى للبرنامج الرياضي الترويحي المطبق في زيادة مستوى التوافق المهني لدى الأستاذات.

- أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني والضغوط النفسية لدى الأستاذات. كانت طبيعة العلاقة او الارتباط بين التوافق المهني والضغوط النفسية ارتباط عكسي، فكلما قلت الضغوط النفسية لدى الأستاذات أدى ذلك إلى زيادة التوافق المهني.

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذات التعليم المتوسط

## مقترحات وتوصيات:

1. مساهمة الشركات: يجب أن تشجع الشركات على دعم برامج الرياضة الترويحية لموظفيها من خلال توفير مرافق رياضية في أماكن العمل أو تقديم مساهمات مالية لأعضاء الفريق الذين يشتركون في أنشطة رياضية.
2. تنظيم فعاليات رياضية: يمكن تنظيم فعاليات رياضية داخل وخارج مكان العمل، مثل البطولات الرياضية والرحلات الرياضية، لزيادة المشاركة وتعزيز الروح الرياضية بين الموظفين.
3. تشجيع التواصل: تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الموظفين خلال أنشطة الرياضة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على التوافق المهني. يمكن تشجيع الموظفين على العمل ك فرق والتنافس بشكل صحي.
4. برامج توجيهية: يمكن تقديم برامج توجيهية للمشاركين بالبرنامج لمساعدتهم على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية والرياضة.
5. مراقبة الأثر: يجب تنفيذ دراسات وأبحاث علمية لتقييم أثر البرنامج على تخفيف الضغوط النفسية وتعزيز التوافق المهني لدى المشاركين. هذا سيمكن من تحديد النجاح والتحسينات الممكنة كل حسب تخصصه بدقة.
6. تشجيع التنوع: يجب ضمان توافر برامج رياضية متنوعة تلبي اهتمامات واحتياجات مختلفة للموظفين، مما يزيد من مشاركتهم وتفاعلهم.
7. دعم نفسي: يمكن توفير دعم نفسي واستشارات للموظفين الذين يعانون من مشاكل نفسية أو ضغوط مهنية، حيث يمكن أن تكون الرياضة وسيلة لتحسين حالتهم.
8. رصد ومتابعة: تنظيم نظام لرصد تقدم المشاركين وتقييم تأثير البرنامج على التوافق المهني وتخفيف الضغوط النفسية لديهم.
9. تشجيع التعاون بين القطاعين: يمكن تنفيذ برامج رياضية ترويحية مشتركة بين القطاعين العام والخاص لتعزيز التواصل والتفاعل بين موظفي الجهات المختلفة.

10. دمج التدريب النفسي: يمكن إضافة جلسات تدريب نفسي إلى البرنامج الرياضي لمساعدة المشتركين على التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية وتحسين توافقهم المهني.

11. قياس الأثر: يجب أن يتم تقدير أثر البرنامج بشكل دوري ومستمر من خلال دراسات تقييمية تستند إلى مؤشرات محددة لتقييم تحسين الصحة النفسية والأداء المهني.

12. تعزيز الوعي والمشاركة: تعزيز وعي المشتركين بأهمية الرياضة في تحسين الصحة النفسية والتوافق المهني، وتشجيعهم على المشاركة بنشاط.

13. تقديم دعم معنوي: إنشاء آليات دعم معني للمشاركين من قبل المؤسسات والهيئات لمساعدتهم في التغلب على التحديات النفسية والمهنية.

14. تعزيز التوجيه المهني: توفير جلسات استشارية للمشاركين لتوجيههم في مجالات مهنية محددة وتحفيز تحسين التوافق المهني.

15. التعاون مع مؤسسات أكاديمية: تعزيز التعاون مع الجامعات والمؤسسات البحثية لإجراء دراسات أكاديمية تقييمية حول أثر البرنامج ونشر النتائج.

16. توفير التسهيلات: توفير مرافق رياضية ووسائل لممارسة الرياضة بسهولة للمشاركين في العمل.

17. على الحكومة ان تحاول الزام كل المؤسسات التعليمية على الخصوص او مجالات العمل الأخرى بتوفير مساحات ترويحية لعمالها من أجل الحفاظ على سلامتهم النفسية، وهذا ما يضمن رفع توافقهم وانتاجهم المهني

تنفيذ هذه الإقتراحات يمكن أن يسهم في تحقيق أثر إيجابي أكبر لبرامج رياضية ترويحية في تخفيف الضغوط النفسية وتعزيز التوافق المهني للعمال في القطاعين العام والخاص.

خاتمة:

## خاتمة:

تتجلى أهمية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في تخفيف الضغوط النفسية وتعزيز التوافق المهني من خلال تحقيق تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية والأداء المهني، يُعزى هذا الأثر الإيجابي إلى تمكين المشتركين من ممارسة الرياضة والاستفادة من مزاياها الجسدية والنفسية، مما يؤدي إلى تحسين حالتهم النفسية وزيادة مستوى الراحة النفسية، علاوة على ذلك، يمكن للبرنامج أن يساهم في تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي بين المشتركين، مما يعزز التوافق المهني من خلال بناء علاقات اجتماعية إيجابية.

عندما يتم تنفيذ هذا البرنامج بشكل فعال وبمشاركة فعالة من قبل المشتركين، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على العلاقة بين تخفيف الضغوط النفسية وتعزيز التوافق المهني، لذا يجب أن يُشجع على تنظيم البرنامج بشكل دوري ومستمر لضمان استدامة الفوائد النفسية والمهنية المحققة.

وهذا ما اظهرته النتائج الفعّالة لبرنامج الرياضة المقترح أن لديه تأثيرًا إيجابيًا على التخفيف من الضغوط النفسية للمشاركين، مما يفتح آفاقًا جديدة لتعزيز صحة الفرد النفسية في سياق البيئة العملية، بحيث يُظهر التحليل الإحصائي للبيانات استمرار تحسين مستوى التوافق المهني للأفراد الذين شاركوا في البرنامج، مما يشير إلى أن هذه البرامج يمكن أن تكون ضمانًا فعّالًا لتعزيز أداء الفرد وتحقيق توازن صحي بين الجوانب النفسية والمهنية.

توفير برامج الرياضة في سياق العمل ليس فقط وسيلة للترفيه، بل يُعتبر تكاملها في أنشطة التنمية الشخصية والمهنية استراتيجية حيوية. تبرز هذه الدراسة أهمية توظيف هذه البرامج كأداة فعّالة في تحسين جودة الحياة العملية وتعزيز أداء العاملين.

من الضروري أن يُشجّع القادة الإداريون ومديرو الموارد البشرية على تكامل برامج الرياضة في استراتيجيات تطوير الموارد البشرية لديهم، كما ينبغي النظر في توفير بيئة عمل داعمة للنشاط الرياضي، وتعزيز التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

على الرغم من هذه النتائج الإيجابية، يُشدد على أهمية متابعة الدراسة والبحث في هذا المجال وإجراء دراسات إضافية لتحديد الآليات الدقيقة التي تشكل ربطاً بين الرياضة والتوافق المهني، يمكن أن يسهم التوسع في هذا الاتجاه في تطوير برامج الرياضة بشكل أفضل وفهم أعمق لتأثيرها على الفرد وبيئته العملية. في النهاية، تعزز هذه الدراسة فهمنا للدور الحيوي لبرامج الرياضة في خلق بيئة عمل صحية ومجتمع مهني مزدهر، يتطلب تحقيق التوازن بين الصحة النفسية والأداء المهني جهوداً مستمرة وتفعيلاً لتلك البرامج كجزء لا يتجزأ من استراتيجيات تطوير الموارد البشرية.

لذا في الأخير يجب إجراء دراسات أكاديمية تتبعية لتقييم أثر هذا البرنامج على المشاركين سيساهم في توضيح التأثيرات والتحسينات التي يمكن أن يجلبها في سياق التخفيف من الضغوط النفسية وتعزيز التوافق المهني.

قائمة المراجع

والمصادر

## مراجع ومصادر الدراسة:

### مراجع عربية:

- (1) القرآن الكريم
- (2) ابن منظور. *لسان العرب*. دار المعارف، الطبعة الثانية.
- (3) إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر، الصوالحي عطية، ومحمد خلف الله أحمد. (1972). *المعجم الوسيط*. بيروت-لبنان: دار إحياء التراث العربي.
- (4) أبو مصطفى نظمي، وياسر حسن الأشقر. (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني. *مجلة الجامعة الإسلامية*، 19(1).
- (5) أحمد عيد مطيع الشخانة. (2010). *التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية)* (المجلد 1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
- (6) أحمد ماهر. (2003). *السلوك التنظيمي - مدخل بناء المهارات*. مصر: الدار الجامعة للنشر والتوزيع.
- (7) أحمد محمد عبد الله مجدي. (2005). *علم النفس الصناعي بين النظرية والتطبيق*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (8) أحمد محمد الفاضل. (2007). *الترويح الرياضي*. الرياض، المملكة العربية السعودية: كلية التدريب، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- (9) الحربي. ماطر عواد. (2002). مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية-رسالة ماجستير - الأردن: كلية الدراسات العليا-الجامعة الأردنية.
- (10) السيد أبو النيل محمود. (1984). *الأمراض السيكوماتية*. القاهرة-مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (11) بهاء الدين عبد الرحمان، رمضان محمود عبد العال ، وأمني شعبان عبد اللطيف. (2015). *برامج ترويحية . درا الكتب المصرية .*

- (12) حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم. (2006). *إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية* (المجلد 1). الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان،.
- (13) عثمان حمود الخضر. (2005). *علم النفس التنظيمي*. الكويت: مكتب الفلاح للنشر والتوزيع.
- (14) محمد الصباح أحمد عبد الفتاح. (2014). دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك: كلية الرياضة.
- (15) محمد تهناني عبد السلام. (2001). *الترويج والتربية الترويحية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (16) نجاح عبد الرحيم عثمان. (1999). التوافق المهني وعلاقته بموقع الضغط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن-رسالة ماجستير. جامعة اليمن.
- (17) محمد حسن محمد حمادات. (2007). (محمد حسن محمد حمادات (2007)، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية. عمان-الأردن: دار حامد للنشر.
- (18) إسماعيل طه، وياسين الطاف. (2006). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- (19) إسماعيل غولي، ومروان إبراهيم. (2001). *التربية الترويحية واوقات الفراغ*. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (20) الجبوري حسين عبيد. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح -الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجيا-رسالة دكتوراه.
- (21) السيد عثمان فاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (22) العبودي فاتح. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي - رسالة ماجستير. قسنطينة-الجزائر - جامعة منتوري.
- (23) الفاضل أحمد محمد. (2002). لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية. مجلة المعرفة.

- (24) الفاضل احمد محمد. (2008). *التنظيم والإدارة الرياضية*. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية التدريب قسم البرامج التدريبية.
- (25) الهاشمي لوكيا. (2002). *الضغط النفسي في العمل*. مجلة أبحاث نفسية وتربوية.
- (26) الهاشمي لوكيا، وفتيحة بن زروال. (2006). *الإجهاد ومخبر التطبيقات النفسية والتربوية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- (27) أماني متولي البطراوي، ومحمد عبد العزيز سلامة. (2013). *مقدمة في الترويج واوقات الفراغ*. الإسكندرية، مصر: ماهي للنشر والتوزيع.
- (28) أندروسيلاقي، ومارك جي ولاس. (1991). *السلوك التنظيمي والأداء*، ت جعفر أبوالقاسم أحمد. ( جعفر أبوالقاسم أحمد، المترجمون) الرياض، المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة.
- (29) بدرية محمد يوسف الرواحية. (2016). *التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم لمحافظة الداخلية-رسالة ماجستير*. كلية العلوم والأدب: جامعة نزوى.
- (30) بديع محمود القاسم. (2001). *علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (31) بطيخ رمضان محمد. (2007). *حقوق وواجبات الموظفين العموميين*. ورقة عمل مقدمة من في ندوة دور القضاء الإداري في دعم وتعزيز الخدمة المدنية والمنعقدة في القاهرة خلال الفترة. الصفحات 8-12.
- (32) بن أحمد بن محمد هيجان عبد الرحمن. (1998). *ضغوط العمل، منهج شامل لدراسة الضغوط، مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها*. الرياض-المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة.
- (33) بنت حسن عبد الحليم قاروت نور. (2009). *الترويج، تعريفه، أهميته، حكمه* (المجلد 1). دمشق-سوريا: دار الحافظ.

- (34) بندر محمد حسن الزيايدي العتيبي. (2001). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف-رسالة ماجستير. جامعة أم القرى.
- (35) بهاء الدين السيد عبيد ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان-الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- (36) بوتوتة لامية. (2015). التوافق المهني للمرضيين - رسالة ماجستير. جامعة مولود معمري-تيزي وزو:كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- (37) بوعمار أحمد زين الدين، وصابر بحري. (2014). مصادر التوافق المهني لدى العامل. مجلة الدراسات والبحوث التربوية النفسية، 6.
- (38) حسام بشير، وعامر حملاوي. (2014). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا. جلة علوم الرياضة، 7 (10).
- (39) حسني عرار خالد. (2003). التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية. فلسطين: مطبعة ابن خلدون.
- (40) حمدي علي الفرماوي. (1990). مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات. جامعة عين شمس، مركز دراسات الطفولة- المؤتمر السنوي الثالث للطفل، 3 (10).
- (41) حمدي ياسين، على عسكر، وحسن الموسوي. (2008). علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق. الكويت: مكتب الفلاح للنشر والتوزيع.
- (42) حمزة الأحسن. (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم. مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- (43) حنان عبدالفتاح الملاح، وسعدة أحمد أبوشقة. (2011). الإسهام النسبي للذكاء الوجداني والتوافق المهني وابتكارية المعلمة في التنبؤ بإدارة فصل الروضة. مجلة البحوث النفسية والتربوية، 3، 232-293.
- (44) خليل زكية عبد القادر. (2000). التوافق المهني للأخصائي الاجتماعي في مجالات الممارسة المهنية دراسة مطبقة على الإخصائيين الاجتماعيين العاملين في بعض المجالات الثانوية والاولوية. مجلة علم النفس، جامعة حلوان، 201-219.

- (45) خولة عزات القدومي، وياسر فارس خليل. (2011). إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)*، 19(1).
- (46) درويش كمال، والخولي أمين. (1990). *أصول الترويح واوقات الفراغ*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- (47) راجح أحمد عزت. (1982). *أصول علم النفس*. القاهرة - مصر: المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر.
- (48) راشد العجمي. (1999). *الولاء التنظيمي والرضا عن العمل*. مجلة الملك عبد العزيز، 13(1).
- (49) ربيع محمد شحاته. (2006). *أصول علم النفس الصناعي*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- (50) زينب محمود شقير. (1998). *الشخصية السوية والمضطربة*. مصر: مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.
- (51) سامي خليل فحجان. (2010). *التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة - رسالة ماجستير*. غزة - فلسطين، الجامعة الإسلامية.
- (52) سعاد خير كاظم. (2009). *برنامج تروحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية*. مجلة علوم التربية الرياضية، 4(2).
- (53) سعيد المهنا. (2002). *العلاقة بين التوافق المهني والدافعية للإنجاز لدى موظفي جمارك مطار خالد الدولي بالرياض - رسالة ماجستير*. الرياض - المملكة العربية السعودية: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.
- (54) سعيدة لونيس. (2019). *الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات مرحلة التعليم الابتدائي - دراسة ميدانية بمدارس مقاطعة بئر مراد رايس وسيدي محمد بالجزائر العاصمة*. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 8(1)، 113-130. تم الاسترداد من <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/93662>

- (55) سفيان بوعطيط. (2007). طبيعة الإشراف وعلاقتها بالتوافق المهني - رسالة ماجستير. قسنطينة-الجزائر: جامعة منتوري.
- (56) سـها متولي، وهناء سالمة. (2022). تأثيري الفكر على الصحة النفسية بني الشباب في مصر. مجلة حبوث ودراسات نفسية، 18، 37-93.
- (57) شيلي تايلور. (2008). علم النفس الصحي. (وسام درويش بريك، وفوزي شاكر طعمية داو د، المترجمون) عمان - الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- (58) شيماء علي الخميس. (2007). السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية. مجلة علوم التربية الرياضية، 6(2).
- (59) صالح بن حمد العساف. (1995). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. السعودية: شركة العبيكان الرياض.
- (60) صبحي قبلان، ناجح ذيابات، نايف الجبور، ونضال الغفري. (2011). الرياضة للجميع. عمان-الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (61) صلاح الدين عبد الباقي. (2004). السلوك الفعال في المنظمات. مصر: الدار الجامعية.
- (62) صلاح الدين فرج عطا الله. (2009). البرامج التدريبية المقدمة لمعلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالتوافق المهني. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، 1(2).
- (63) صلاح عبد الرحيم آمال. (2006). النشاط الترويحي للطلبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات ( دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات ). دمشق، سوريا:جامعة الملك سعود: جامعة الملك سعود.
- (64) صلاح محمد عبد الباقي صلاح. (1999). قضايا إدارية معاصرة. مصر: الدار الجامعية.
- (65) طه عبد الرحيم طه. (2006). مدخل الترويج. الإسكندرية-مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- (66) طه فرج. (1980). سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج " دراسة ميدانية ونظرية " في التوافق المهني والصحة النفسية. القاهرة-مصر: مكتبة الخانجي.

- (67) عامر سامي محمد صالح. (2010). التوافق المهني لدى ذوي المهن الصحية في مستشفيات جراحة القلب في العراق وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، 6، 166-206.
- (68) عباس محمد عوض. (2005). دراسات في علم النفس الصناعي والمهني. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (69) عبد الإله بن أحمد الصلوي. (2006). عبد الإله بن أحمد الصلوي (2006)، معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية. المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود-كلية التربية.
- (70) عبد الحميد الشاذلي. (1999). عبد الحميد الشاذلي الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية-مصر: دار النشر والتوزيع.
- (71) عبد السلام محمد تهاني. (2001). الترويج والتربية الترويحية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (72) عبد الله السماري. (2006). التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل في الأجهزة الأمنية-رسالة ماجستير. الرياض-المملكة العربية السعودية، جامعة نايف للعلوم الأمنية-قسم العلوم الاجتماعية.
- (73) عبد الله رضا، وحمد علي الفرماوي 2. (2014). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. عمان الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- (74) عبد المجيد محمد عبد العزيز. (2005). سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة-مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- (75) عبد المنعم الحنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي. القاهرة-مصر: مكتبة مدبولي.
- (76) عبد المنعم المليجي. (1971). النمو النفسي. الإسكندرية-مصر: دار الحديث.
- (77) عثمان مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية. جامعة قسنطينة - الجزائر.
- (78) عطيات محمد خطاب. (1990). اوقات الفراغ والترويج، ط 1، مصر: دار الفكر العربي، ص 20). مصر: دار الفكر العربي.

- (79) عقون آسيا. (2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة -رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس.
- (80) علا محمود حميدة. (2011). مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها. *دراسات العلوم التربوية*، 38(1).
- (81) علي عسكر. (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. مصر: دار الكتاب الحديث.
- (82) عمارة سمية. (2009). صراع الأدوار وتأثيره على التوافق المهني للطلاب العاملين بالمركز الجامعي بغرداية. *مجلة العلم الإنسانية والاجتماعية*، 348-379.
- (83) عمر وصفي عقيلي. (2005). *إدارة الموارد البشرية المعاصرة، بعد استراتيجي*. عمان -الأردن: دار وفاء للنشر والتوزيع.
- (84) عيسى محمد. (2004). التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض. *المجلة التربوية*.
- (85) فاتح العبودي. (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي -دراسة ماجستير. قسنطينة-الجزائر.
- (86) فرج طه 2. (1992). *علم النفس الصناعي والتنظيمي*. مصر: دار المعارف.
- (87) فؤاد صبيبة، ريم كحيلة، وعبير رفيق ناصر. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية دراسة ميدانية. *Tishreen University Journal- Arts and Humanities Sciences Series*، 36(4). تم الاسترداد من <https://journal.tishreen.edu.sy/index.php/humlitr/article/view/1113>
- (88) فواز بن محمد صالح الشيخ. (2009). التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة -رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
- (89) كامل محمد محمد عويضة. (1996). *علم النفس الصناعي*. بيروت-لبنان: دار الكتب العلمية.

- (90) كمال درويش، ومحمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ. القاهرة-مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (91) كمال درويش، وأمين الخولي. (1990). أصول الترويج واوقات الفراغ. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (92) كمال درويش، وأمين الخولي. (2001). الترويج واوقات الفراغ. دار الفكر العربي.
- (93) كمال مرسى. (1988). المدخل إلى الصحة النفسية. مصر: دار القلم للنشر والتوزيع.
- (94) لسان العرب. (1981). القاهرة-مصر: دار المعارف.
- (95) ماهر عبد الرزاق سكران. (2011). التوافق المهني وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى الاخصائيين الاجتماعيين بمدارس التعليم العام-رسالة ماجستير.. كفر الشيخ، مصر.
- (96) ماهر عطوة الشافعي. (2002). التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقتهم بسماتهم الشخصية-رسالة ماجستير. غزة-فلسطين، كلية التربية-قسم علم النفس - الجامعة الإسلامية.
- (97) محمد الحماحي، ودرويش كمال. (1997). رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ، ط 1، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ص 55. القاهرة-مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (98) محمد أحمد النابلسي. (1991). الصدمة النفسية - علم النفس الحروب والكوارث. بيروت-لبنان: دار النهضة العربية.
- (99) محمد السيد أبو النيل. (2005). علم النفس الصناعي والتنظيمي عربيا وعالميا. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (100) محمد بوعزيز. (2018). مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعالقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط-أطروحة دكتوراه. معهد التربية البدنية والر ياضية جامعة مستغانم.
- (101) محمد حسيب. (2011). فاعلية برنامج إرشادي للتوافق المهني في تحسين مستوى الإداريين بالتربية والتعليم. مجلة كلية التربية.
- (102) محمد حمزة الزيودي. (2007). مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 23(2).

- (103) محمد ربيع شحاته. (2010). علم النفس الصناعي والمهني. عمان-الأردن: دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة.
- (104) محمد عبيد معتز. (2012). العلاقة بين التسلطية وسوء التوافق المهني لدى عينة من المعلمين. مجلة البحث العلمي في التربية، 13.
- (105) محمد عثمان الجبلي منى. (2006). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء-رسالة ماجستير. اليمن: كلية الآداب-جامعة صنعاء.
- (106) محمد محمد الحماحمي، وعبد العزيز مصطفى عايدة. (2006). لترويح بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (107) محمد محمد الحماحمي. (1983). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية.
- (108) محمد مقداد، وفاضل عباس خليفة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية -مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية(9).
- (109) محمود أحمد أبو مسلم، فؤاد حامد الموافي، وعبد الحميد آية نبيل. (2012).. أبو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد وعبد الحميد، آية نبيل ( 2012 ). مهارت إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة البحوث التربوية النوعية، 24.
- (110) محمود العميان. (2005). (محمود العميان (2005)، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال. عمان-الأردن: دار وائل للنشر.
- (111) محمود فتحي عكاشة. (1999). علم النفس الصناعي. مصر: مطبعة الجمهورية.
- (112) مريم كوردلي. (2009). دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي-رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر.
- (113) مصطفى منصوري. (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية (10).

- (114) مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياسي النفسي مع نماذج من المقاييس والأختبارات. بن عكنون، الجزائر: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (115) مكناسي محمد. (2007). التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية-رسالة ماجستير في علم النفس. قسنطينة-الجزائر، قسم علم النفس-جامعة منتوري.
- (116) مليكة شارف خوجة. (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي، متوسط، ثانوي ). الجزائر: جامعة تيزي وزو.
- (117) مها صبري حسن. (2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. مجلة/الفتح(36).
- (118) مهدي بلعسله فتيحة. (2013). أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- (119) ميادة قرمان. (2008). الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلوالمصرية.
- (120) نبيل الزهار، وسالي حبيب. (2005). التحقق من الإسهام النسبي لأبعاد الذكاء لانفعالي في التوافق المهني لمعلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق فرع بنها، 135-150.
- (121) نزار محمد يوسف الزعبي. (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات-رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية: كلية التربية - جامعة اليرموك.
- (122) ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- المراجع الأجنبية:

- 123) Adetoun, A., & Adesola, A. (2011). Types of Abortion Committed and Physical Complications as Correlate of Psychological Stress of Abortion among Female University Undergraduates in South-West Nigeria. *Literacy Information and Computer Education Journal*, 2(2), 350–355.
- 124) Wuttithantawee, C., & Taweepornpathomgul, S. (2015). A Proposed Recreational Program Management Model for the Elderly Long Stay Tourists in Thailand. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 4(3), 73–82.
- 125) Zaytzev, V., Iermakov, S., & Hagner–Derengowska, M. (2022). Methodology of recreation in the structure of the educational space. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. doi:<https://doi.org/10.15561/physcult.2022.0101>
- 126) Aggeliki, Z., Georgia, Y., EYSTRATIA, T., George, C., & Batsiou, S. (2014). THE ACCESSIBILITY OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN SPORTS TOURISM–A MATTER OF CONCERN. *Tourism and Leisure Sport Management*.
- 127) Agyapong, B., Obuobi–Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 10706. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- 128) Al Sudani, A., & Budzyńska, K. (2014). Family and its Influence on how Athletes Function. *LASE Journal of Sport Science* Vol 5, No. 2, Pages 115–119. *LASE Journal of Sport Science*, 5(2), 115–119.

- 129) Alesci, A., Lauriano, E., Fumia, A., Irrera, N., Mastrantonio, E., Vaccaro, M.,... Pergolizzi, S. (2022). Relationship between Immune Cells, Depression, Stress, and Psoriasis: Could the Use of Natural Products Be Helpful? *Molecules (Basel, Switzerland)*, 27(6), 1953. doi:<https://doi.org/10.3390/molecules27061953>
- 130) Al-Haidar, A., & Ghaneemah, M. (2004). Struggling for a right: Islam and the participation in sports and physical recreation of girls and women in Kuwait. *A thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy*. Kuwait. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:150619963>
- 131) Alotaibi, A., Alosaimi, F., Alajlan, A., & Bin Abdulrahman, K. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, 27(1), 23–28. doi: [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_132\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19)
- 132) Antonova, A., & Yurko, N. (2023). IMPORTANCE OF SPORTS AND RECREATION IN OUR LIFE. *Grail of Science*, n. pag. doi:<https://orcid.org/0000-0001-7077-2442>
- 133) Bakulin, S. (2020). MODEL OF PRACTICE-ORIENTED TRAINING OF A FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER FOR ORGANIZING SPORTS AND RECREATION AREAS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. *Современные наукоемкие технологии (Modern High Technologies)*.
- 134) Balatska, L., Hakman, A., Timchuk, L., & Nakonechny, L. (2021). Health and recreational motional activity of elderly people in different countries of the world. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and*

- pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports, 7(138), 22–25. doi:https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138)*
- 135) Barak, Y. (2022). Stress, Distress, Tensity, Neuroticism, and Risk of Dementia. *JAMA network open, 5(12)*. doi:https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.47124
- 136) Basso, L., Boecking, B., Neff, P., Brueggemann, P., El-Ahmad, L., Brasanac, J.,... Mazurek, B. (2022). Negative Associations of Stress and Anxiety Levels With Cytotoxic and Regulatory Natural Killer Cell Frequency in Chronic Tinnitus. *Front Psychol, 13*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871822
- 137) Bellod, H., Ramón, V., Fernández, E., & Luján, J. (2021). Analysis of stress and academic-sports commitment through Self-organizing Artificial Neural Networks (Análisis del estrés y el compromiso académico-deportivo mediante Redes Neuronales Artificiales Auto-organizativas). *Retos.42– 136–144, 42*, 136–144.
- 138) Benmansour, N. (1998). Job satisfaction, stress and coping strategies among Moroccan high school teachers. *Mediterranean Journal of Educational Studies, 3(1)*, 13–33.
- 139) Berezina, L., Bystrova, O., Klyuchnikova, S., Kuptsov, I., & Sementsov, D. (2020). Extracurricular sports and recreation activities as a component of the cognitive activity development of primary school children. BIO Web of Conferences. *BIO Web of Conferences*.
- 140) Berezueva, T. (2022). Research of Physical Activity of Students in the Conditions of Distance Learning and Self-Isolation.

*Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University.*(3).  
doi:[https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-225-233](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233)

- 141) Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J.,... Devins, G. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology–science and Practice*, 11, 230–241.
- 142) Blanch, A. (2016). Social support as a mediator between job control and psychological strain. *Social Science & Medicine*, 157, 148–155. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.007>
- 143) Boecking, B., Klasing, S., Walter, M., Brueggemann, P., Nyamaa, A., Rose, M., & Mazurek, B. (2022). Vascular–Metabolic Risk Factors and Psychological Stress in Patients with Chronic Tinnitus. *Nutrients*, 14(11). doi:<https://doi.org/10.3390/nu14112256>
- 144) Booth, F., Roberts, C., & Laye, M. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1211–1143. doi:<https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- 145) Brough, P., O'Driscoll, M., & Biggs, A. (2010). Parental leave and work-family balance among employed parents following childbirth: An exploratory investigation in Australia and New Zealand. *Kōtuitui N. Z. J. Soc. Sci. Online*, 71–87. doi:<https://doi.org/10.1080/1177083X.2009.9522445>
- 146) Bukachi, M. (2005). Marketing and Promotion of Sports, Recreation and Leisure. *AFAHPER so CONF~CE*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:130583839>

147) Cañas–González, B., Fernández–Nistal, A., Ramírez, J., & Martínez–Fernández, V. (2020). Influence of Stress and Depression on the Immune System in Patients Evaluated in an Anti–aging Unit. *Frontiers in psychology*, 11. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01844>

148) Cantor, D., & Ramsden, E. (2014). *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century (NED–New edition)*. Boydell & Brewer, University of Rochester Press. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/10.7722/j.ctt4cg6bs>

149) Carbone, P., Smith, P., Lewis, C., & LeBlanc, C. (2021). Promoting the Participation of Children and Adolescents With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activity. *Pediatrics*, 148(6). doi:<https://doi.org/10.1542/peds.2021-054664>

Supporting positive health .(2016) .Sporta Cate Gillingwater (150  
*Perspectives in Public* .outcomes through leisure and culture trusts  
 doi:[10.1177/1757913916658632](https://doi.org/10.1177/1757913916658632) .262 ,(5)136 ,*Health*

151) Chance, H. (2012). Mobilising the Modern Industrial Landscape for Sports and Leisure in the Early Twentieth Century. *The International Journal of the History of Sport*, 29, 1600 – 1625. doi:<https://doi.org/10.1080/09523367.2012.708607>

152) Chebyshev N, Berechikidze I, Philippova A, Lazareva Y, & Gorozhanina E. (2019). THE SIGNIFICANCE OF THE SYSTEM APPROACH IN THE STUDY OF THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME' REACTIONS. *Georgian medical news*, 102–108.

153) Chen, C., Tsai, L.–T., Lin, C.–F., Huang, C.–C., Chang, Y.–T., Chen, R.–Y., & Lyu, S.–Y. (2017). Factors influencing interest in

- recreational sports participation and its rural–urban disparity. *PloS one*, 12(5). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178052>
- 154) Cheng, W. (2007). Study on the Development and Function on Leisure Recreation in the Period of Our Social Transformation. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:156583526>
- 155) Chioma, I., & Eze, A. (2022). Sources and Management of Stress among Secondary School Teachers in Rivers State, Nigeria. *International Journal of Psychiatry Research*, 5(5), 1–8.
- 156) Clawson, M. (1959). Statistical Data Available for Economic Research on Certain Types of Recreation. *Journal of the American Statistical Association*, 54, 281–309. doi:<https://doi.org/10.1080/01621459.1959.10501513>
- 157) Cohen, J., & Lazarus, R.,. (1980). *Cognitive style stress perception and coping inLshand Handbook of stress anxiety contemporary Knowledge theory and treatment*. San Francisco.
- 158) Cooper, C., Dewe, P., & O'Driscoll, M. (2001). Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. *SAGE Publications, Inc.* doi:<https://doi.org/10.4135/9781452231235>
- 159) Crosswell, A., & Lockwood, K. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*, 7(2). doi:<https://doi.org/10.1177/2055102920933072>
- 160) Cui, C., Wang, L., & Wang, X. (2021). Effects of Self–Esteem on the Associations Between Infertility–Related Stress and

- Psychological Distress Among Infertile Chinese Women: A Cross-Sectional Study. *Psychology research and behavior management*, 14, 1245–1255. doi:<https://doi.org/10.2147/PRBM.S326994>**
- 161) Dahou, B., Ala-Eddine, M., & Mohamed, B. (2021). The Role of Recreational Sports Activities in Reducing Some Psychological Problems Caused by Covid-19 Pandemic. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 61(2), 133–146. doi:<https://doi.org/10.2478/afepuc-2021-0012>
- 162) Darge, W. (2002). The predominance of different sources of stress among teachers in government senior high schools of Addis Ababa. *The Ethiopian Journal of Education*, 22, 1–32.
- 163) Deng, Y., Cherian, J., Nisa Khan, N., Kumari, K., Safdar Sial, M., Comite, U.,... Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in psychiatry*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- 164) Ding, X., Jian, Z., Xu, Y., Lin, Z., Chen, Z., Zhang, Y.,... Du, H. (2022). Psychological stress and coping strategies among frontline healthcare workers supporting patients with coronavirus disease 2019: a retrospective study and literature review. *Therapeutic advances in respiratory disease*, 16. doi:<https://doi.org/10.1177/17534666221130215>
- 165) DiSanti, J., Snyder, V., & Valovich, M. (2021). EXPLORING PARENT-ATHLETE DYADS' PERCEPTIONS OF SPORTS SPECIALIZATION AND SPORT EXPERIENCES IN AN EARLY YOUTH COMMUNITY-BASED SPORT PROGRAM. *Orthopaedic Journal of*

doi:<https://doi.org/10.1177/2325967121S00127>

- 166) Enshassi, A., Swaity , E., & Arain, F. (2016). Investigating common causes of burnout in the construction industry. *The international journal of construction management*.
- 167) Erdal , Z., Hacalet, M., Akcako, F., Konukman, F., & Teki, A. (2003). The Examination of Sports, Recreation and Animation Activities of Selected Lodging Types on Service Sales in Turkey. *Journal of Sport & Tourism*, 48–56.  
doi:<https://doi.org/10.1080/10295390208718716>
- 168) Ertuzun, E., & Merve Beyza, A. (2015). Perceived Benefits of Participating Individuals as Active and Passive in Recreational Activities. *International Institute of Social and Economic Sciences*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:147567825>
- 169) Farkhondeh, F. (2023). Farkhondeh Farahnak, M.P. The Enhancement of Speaking Opportunities Through Stress–Relief Strategies among EFL Elementary Adult Learners. *Sumerianz Journal of Education, Linguistics and Literature*, 6(3), 47–53.
- 170) Finley, M., & Euler, E. (2020). Association of musculoskeletal pain, fear–avoidance factors, and quality of life in active manual wheelchair users with SCI: A pilot study. *The journal of spinal cord medicine*, 43(4), 497–504.  
doi:<https://doi.org/10.1080/10790268.2019.1565717>
- 171) Fokkema, T., de Vos, R.–J., Bierma–Zeinstra, S., & Middelkoop, M. (2019). Opinions, Barriers, and Facilitators of Injury

- Prevention in Recreational Runners. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 49(10), 736–742. doi:  
<https://doi.org/10.2519/jospt.2019.9029>
- 172) French, D., & Hainsworth, J. (2001). 'There aren't any buses and the swimming pool is always cold!': obstacles and opportunities in the provision of sport for disabled people. *Managing Leisure*, 6(1), 35–49. doi:<https://doi.org/10.1080/13606710010026359>
- 173) French, M., & Cardinal, B. (2021). Content Analysis of Equity, Diversity, and Inclusion in the Recreational Sports Journal, 2005–2019. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 69–77. doi:<https://doi.org/10.1177/1558866121998382>
- 174) Gaskins, D., Rey, S., & Scott, D. (2006). Celebrating Your Recreational Sports Alumni: Connecting Generations for Future Success. *Recreational Sports Journal*, 30(2), 136–141. doi:<https://doi.org/10.1123/rsj.30.2.136>
- 175) Georgiou, A., & Kaprinis, S. (2022). INVESTIGATION OF CONSTRAINS TOWARD PARTICIPATION IN SPORTS AND LEISURE ACTIVITIES OF PEOPLE WITH DISABILITIES. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(3), 68–85. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:255874679>
- 176) Gramberg, B. (2010). THE USEFULNESS OF APPRECIATIVE INQUIRY AS A METHOD TO IDENTIFY MASS SPORTS PROGRAM SUCCESS. *Transylvanian review of administrative sciences*, 6, 118–131. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:59388796>

- 177) Gula, L. (2021). A Scoping review on the implementation of active recreational activities. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, n. pag. doi:<https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i01.73>
- 178) Gutsol , L., Guzovskaya, E., Serebrennikova , S., & Seminsky, I. (2022). STRESS (GENERAL ADAPTATION SYNDROME): LECTURE. *Baikal Medical Journal.*, 1(1), 70–80. doi:<https://doi.org/10.57256/2949-0715-2022-1-70-80>
- 179) Halajian, A., Mostahfizian, M., Mirsafian, H., & Zahedi, H. (2020). Evaluation of Performance of Isfahan Municipality Cultural and Social Sports Organization Based on CIPP Model with Citizenship Sports Approach. *Research in Sport Management & Motor Behavior*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:241728298>
- 180) Hansen, J.–I., & Sullivan, B. (2003). *Assessment of Workplace Stress: Occupational Stress, Its Consequences, and Common Causes of Teacher Stress*. U.S: Educational Resources Information Center.

In the COVID–19 Era, Effects of Job .(2022) .Hee–Kyung Kim (181  
Stress, Coping Strategies, Meaning in Life and Resilience on  
.Psychological Well–Being of Women Workers in the Service Sector  
. *International journal of environmental research and public health*  
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph19169824> .(16)19

- 182) Heimer, S., & Relac, M. (1998). THE IMPORTANCE OF RECREATIONAL SPORT AND SPORTS PROGRAMS DURING REHABILITATION AND POST–REHABILITATION OF THE PHYSICALLY DISABLED. *Kineziologija*, 30(1), 57–62. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/256557>

- 183) Heintzman, P. (2023). Introduction to theme issue on leisure and COVID-19. *Journal of Leisure Research*, 54(2), 153–156.
- 184) Helms , K., & Moiseichik, M. (2018). Collegiate Recreational Sports Participation as an Adjustment Aid for Former High School Athletes Experiencing Athlete Role Exit. *Recreational Sports Journal*, 42(2), 160–173. doi:<https://doi.org/10.1123/rsj.2017-0017>
- 185) Hong, L. (2007). Investigation on Present Situation of Extracurricular sports Activity of College Students in Lianyungang City. *Bulletin of Sport Science & Technology*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:156209896>
- 186) Hu, B., Liu, X., Yin, S., Fan, H., Feng, F., & Yuan, J. (2015). Effects of psychological stress on hypertension in middle-aged Chinese: a cross-sectional study. *PloS one*, 10(6). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129163>
- 187) Hu, H., Yang, X., He, Y., Duan, C., & Sun, N. (2022). Psychological stress induces depressive-like behavior associated with bone marrow-derived monocyte infiltration into the hippocampus independent of blood-brain barrier disruption. *Journal of neuroinflammation*, 19(1), 208. doi:<https://doi.org/10.1186/s12974-022-02569-w>
- 188) Hupp, S., & Rinaldi, N. (1991). Evaluate Intramural Programs by Student Satisfaction. *Recreational Sports Journal*, 15(2), 50–56. doi:<https://doi.org/10.1123/nirsa.15.2.50>
- 189) Ibrahim, R., Mohd Zalam, W., Foster, B., Afrizal, T., Johansyah, M., Saputra, J.,... Mat Ali, S. (2021). Psychosocial Work Environment and Teachers' Psychological Well-Being: The

- Moderating Role of Job Control and Social Support. *International journal of environmental research and public health*, 18(4). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18147308>
- 190) Indharty, R., Siahaan, A., Rosarina, Susanto, M., Tandean, S., & Risfandi, M. (2012). Prevention of sports-related concussion in soccer: a comprehensive review of the literature. *Annals of medicine and surgery*, 85(3), 365–373. doi:<https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000000268>
- 191) Irtysheva, I., Kramarenko, I., & Romanenko, S. (2022). SYSTEMATIC APPROACHES TO ENSURING THE STRATEGIC DEVELOPMENT OF THE SPORTS AND RECREATION SECTOR. *Baltic Journal of Economic Studies*.
- 192) Jannah, N., & Taganing, N. (2011). *Niftahul Jannah, Ni Made Taganing. (2011). DESCRIPTION OF STRESS AND COPING STRATEGY IN UNEMPLOYED YOUTHS*.
- 193) Jhoselle Tus. (2021). AMIDST COVID-19 PANDEMIC: DEPRESSION, ANXIETY, STRESS, AND ACADEMIC PERFORMANCE OF THE STUDENTS IN THE NEW NORMAL OF EDUCATION IN THE PHILIPPINES. *ONLINE INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY RESEARCH & DEVELOPMENT*, 7(169), 1–16.
- 194) Josef Davis. (2011). Physical education for life Capstone Projects Theses. California State Univ California State University. doi:[https://digitalcommons.csumb.edu/caps\\_thes/300](https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes/300)
- 195) Kadyrov, R., & Venger, V. (2021). Complex post-traumatic stress disorder: modern approaches towards definition of the concept, etiology, diagnostics, and psychotherapy. *Психолог*,

*I*(193), 40–49. Retrieved from  
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244311340>

- 196) Karlsson, L. (2018). *Stress: From a biological, social, and psychological perspective*. Sweden: University of Skövde, School of Bioscience.
- 197) Kathrin , W., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll , A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta–Analysi. *International journal of environmental research and public health,, 18*(2), 739.  
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
- 198) KAZBEK, E., & NATALYA E, P. (2021). IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND RECREATION ACTIVITIES AS A STRATEGIC DIRECTION OF SOCIAL POLICY IN SOLVING DEMOGRAPHIC PROBLEMS. *HE CASPIAN REGION: Politics, Economics, Culture*.  
doi:10.21672/1818–510X–2021–68–3–145–150
- 199) KELSEY, R., BLASCOVICH, J., TOMAKA, J., LEITTEN, C., SCHNEIDER, T., & WIENS, S. (1999). Cardiovascular reactivity and adaptation to recurrent psychological stress: effects of prior task exposure. *Psychophysiology,, Psychophysiology., 36*(6), 818–831.
- 200) Kemp, N. (2021). Stressed Out Schools: Correlations Between Stress Coping Strategies and Communities Among Youth in Seattle and Surrounding. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management, 4*(1), 139–148.
- 201) Khan, A., AMad Shah, I., Khan, S., & Gul , S. (2012). Teachers’ stress, Performance and Resources the Moderating

Effects of Resources on stress and Performance. *International review of Social Sciences and Humanities*, Vol: 2, ISS: 2, PP-321-29., 2.

- 202) Klavs, D. (2016). *Design of sports recreation area in a small town on the case of Ribnica*.
- 203) Korchin, S. (1962). {Sheldon J. Korchin}, (1962). *Some Psychological Determinants of Stress Behavior*.
- 204) Kpe-Nobana, C., & Orisa-Ubi, C. (2020). Sources of Occupational Stress among Senior Secondary School Teachers in South-East Senatorial District of Rivers State, Nigeria. *International Journal of Education and Evaluation*, 6(2), 47-52. Retrieved from <https://www.iiardjournals.org/get/IJEE/VOL.%206%20NO.%202%202020/SOURCES%20OF%20OCCUPATIONAL.pdf>
- 205) Krutsevich, T., Pengelova, N., & Trachuk, S. (2019). Model-Target Characteristics of Physical Fitness in the System of Programming Sports and Recreational Activities with Adolescents. *Journal of physical education and sport*, 19, 242-248. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:212880546>
- 206) Kuo, C.-t. (2013). The effect of recreational sport involvement on work stress and quality of life in central Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 41, 1705-1716. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.10.1705>
- 207) Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educ. Rev.*, 53, 27-35. doi:<https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- 208) Lee, D.-H., Lee, J.-Y., Hong, D.-Y., Lee, E.-C., Park, S.-W., Lee, M.-R., & Oh, J.-S. (2022). "Neuroinflammation in Post-

- Traumatic Stress Disorder". *Biomedicines*, *10*(5), 953.  
doi:<https://doi.org/10.3390/biomedicines10050953>
- 209) Lewis, C., Roberts, N., Andrew, M., Starling, E., & Bissona, J. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*, *11*(1).  
doi:<https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>
- 210) Lovallo, W. (1997). *Stress and Health: Biological and Psychological Interactions*.
- 211) M. Sujithra, P. Velvadivu, J. Rathika, R. Priyadharshini, & P. Sai Preethi. (2022). A Study On Psychological Stress Of Working Women In Educational Institution Using Machine Learning. *International Conference on Computing Communication and Networking Technologies (ICCCNT)*, 1–7.
- 212) Malcolmson, R. (1973). *Popular recreations in English society, 1700–1850*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:143026384>
- 213) Malcolmson, Robert W. (1973). *Popular recreations in English society, 1700–1850*.
- 214) Mansour, H. (2021). Recreational hobbies and their relationship with emotional intelligence for workers in sports recreation field at Mansoura University. *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences (ISJPES)*, 110–119. doi:[10.21608/ISJPES.2021.68917.1043](https://doi.org/10.21608/ISJPES.2021.68917.1043)

- 215) Matitu, B. (2020). Role of Sports in Peace-Building: Insights from NCAA Community. *Bedan Research Journal*. doi:<https://doi.org/10.58870/berj.v5i1.13>
- 216) Mazzola, J., Schonfeld, I., & Spector, P. (2011). What qualitative research has taught us about occupational stress. *Stress Health, 27*(2), 93–110. doi:<https://doi.org/10.1002/smi.1386>
- 217) Meknatkhah, S., Sharif Dashti, P., Mousavi , M.–S., Zeynali , A., Ahmadian, S., Karima , S.,... Riazi, G. (2019). Psychological stress effects on myelin degradation in the cuprizone-induced model of demyelination. *Neuropathology: official journal of the Japanese, 39*(1), 14–21. doi:<https://doi.org/10.1111/neup.12522>
- 218) Meliha, S., & Başaran, Z. (2022). Investigation of Coronaphobia, Anxiety, Stress, and Mental Well-Being Levels According to Employees' Participation in Recreational Activities During the Covid-19 Pandemic. *Physical Culture and Sport. Studies and Research, 96*(1), 31–39. doi:<https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0017>
- 219) Minelli, A., Silva, R., Barlati, S., Vezzoli, M., Carletto, S., Isabello, C.,... Vita, A. (2022). he Elephant in the Room: A Cross-Sectional Study on the Stressful Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic in Mental Healthcare Workers. *Brain sciences, 12*(3), 408. doi:<https://doi.org/10.3390/brainsci12030408>
- 220) Miroshnichenko, V., Drachuk , S., Shvets, O., & Pavlyk, O. (2022). Adaptive reactions of the cardiovascular system in women of different somatotypes under the influence of classes of health-improving swimming. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical*

*problems of physical culture (physical culture and sports)*, 8, 50–54.  
doi:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).12)

- 221) Moos, G. S. I. (1986). *Illness Community and Social interaction the dynamics of biosocial resonation*. New York, John Wiley.
- 222) Muñoz-Llerena, A., Caballero-Blanco, P., & Hernández-Hernández, E. (2022). Fostering Youth Female Athletes' Decision-Making Skills through Competitive Volleyball: A Mixed Methods Design. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13261. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph192013261>
- 223) Murata, N., Oshiro, R., Furutani, T., & Tsushima, W. (2019). Maximizing Recovery From Concussions for Youth Participating in Sports and Recreational Activities. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 98(1), 73–80. doi:<https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001015>
- 224) Nahata, B., & Raizada, S. (2020). Factors Affecting Sports Participation at the Recreational Level. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:229550821>
- 225) Nahed, E.-S. (2022). The role of psychological resilience in reducing psychological stress among teachers. *Journal of education and health promotion*, 11, 290. doi:[https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1835\\_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1835_21)
- 226) Nazaruk, M., & Khudoba, V. (2022). Recreational and sports nature usage in Lviv region: origins and geospatial analysis. *Man*

*and environment. Issues of neoecology, 38, n. pag.*  
doi:<https://doi.org/10.26565/1992-4224-2022-38-05>

- 227) Necşoi , D. (2018). OVERVIEW ON TEACHER STRESS MANAGEMENT INTERVENTIONS. *Daniela Veronica Necşoi Journal Plus Education, 1, 256–264.* Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149825662>
- 228) Núñez–Regueiro , F., Escriva–Boulley, G., Azouaghe, S., Leroy, N., & Núñez–Regueiro, S. (2023). Motivated To Teach, but Stressed Out by Teacher Education”: A Content Analysis of Self–Reported Sources of Stress and Motivation Among Preservice Teachers. *Journal of Teacher Education.*  
doi:<https://doi.org/10.1177/00224871231181374>
- 229) Okonek, C. (1993). Sports programs for the elderly in Germany in 1991. *Zeitschrift fur Gerontologie, 26(5), 355.* Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:20945095>
- 230) OSLER SF. (1954). Intellectual performance as a function of two types of psychological stress. *Journal of experimental psychology, 47(2), 115–121.* doi:<https://doi.org/10.1037/h0061703>
- 231) Parish, M. (2021). The role of recreation in rehabilitation: a systematic review. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy.*  
doi:<https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.52-56>
- 232) Pascuan, C., Uran, S., Gonzalez, M., Wald, M., Guelman, L., & Genaro, A. (2014). Immune alterations induced by chronic noise exposure: comparison with restraint stress in BALB/c and C57Bl/6

- mice. *Journal of immunotoxicology*, *11*(1), 78–83.  
doi:<https://doi.org/10.3109/1547691X.2013.800171>
- 233) Patchett, E., Oja, B., & Morse, A. (2021). Conceptual Frameworks for Evaluating Diversity and Inclusion in Collegiate Recreation. *Recreational Sports Journal*, *45*, 161–170.  
doi:<https://doi.org/10.1177/15588661211033253>
- 234) Podrigalo, L., Shi, K., Podrihalo, O., Volodchenko, O., & Halashko, O. (2022). Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 244–259. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:251988946>
- 235) Ponce, P., del Arco, A., & Loprinzi, P. (2019). Physical Activity versus Psychological Stress: Effects on Salivary Cortisol and Working Memory Performance. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, *55*(5), 119. doi:<https://doi.org/10.3390/medicina55050119>
- 236) Prasetya, M. (2021). Comparison Of Achievement Sport Systems Between Indonesia And China. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, *1*(2), 56–62. doi:DOI: <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.213>
- 237) Redwine, L., Snow, S., Mills, P., & Irwin, M. (2003). Acute psychological stress: effects on chemotaxis and cellular adhesion molecule expression. *Psychosomatic medicine*, *65*(4), 598–603.  
doi:<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000079377.86193.a8>

**Teacher Stress: The Mediating Role .(2010) .Robert M Klassen (238**  
**,*The Journal of Educational Research* .of Collective Efficacy Beliefs**  
**doi:<https://doi.org/10.1080/00220670903383069> .350–342 ,103**

- 239) Robles, A., & Romario, V. (2016). “La actividad física recreativa y su impacto en la vida sedentaria de los adultos mayores de la asociación vida feliz del cantón Paltas.
- 240) Salekhov, S. A., Igimbaeva, G. T., Salekhova, M. P., Maksimyuk, N. N., & Smambayeva, A. (2019). Pathogenetical Peculiarities of Arterial Hypertension with Weight Increasing on Psychological Stress Background. *Proceedings of the International Conference on Health and Well-Being in Modern Society (ICHW 2019)*.
- 241) Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33–61. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:33931389>
- 242) Sato , K. (2016). MEASURING BILATERAL ASYMMETRY IN A LONGTERM ATHLETE MONITORING. *Department of Exercise and Sport Science, Center of Excellence for Sport Science and Coach Education, East Tennessee State University, USA*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:53622287>
- 243) Sawyer, Thomas H. (2013). *Facility planning and design: for health, physical activity, recreation, and sport*.
- 244) Schafer , W., & Rehberg, R. (1970). Athletic Participation, College Aspirations and College Encouragement. *Sociological Perspectives*, 13, 182–186. doi:<https://doi.org/10.2307/1388416>

- 245) Schultz, J. (1989). An Overview of Legal Issues in Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*, 13(3), 6–11. doi:<https://doi.org/10.1123/nirsa.13.3.6>
- 246) Schulz KH, & Gold S. (2006). Psychische Belastung, Immunfunktionen und Krankheitsentwicklungen Die psychoneuroimmunologische Perspektive [Psychological stress, immune function and disease development. The psychoneuroimmunologic perspective]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 49(8), 759–772. doi: <https://doi.org/10.1007/s00103-006-0006-8>
- 247) SDG. (2022, February 16). *United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation Leading SDG 4—Education 2030. Available online.* Retrieved from UNESCO: <https://en.unesco.org/themes/education2030-sdg4>
- 248) Segerstrom, S., & Miller, G. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological bulletin*, 130(4), 601–630. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- 249) Sergienko, Y, Gulay, V, Chaplygin, V, Gavryljuk, V, & Gaievy, V. (2020). Modern technologies of motor activity of students: sports and health tourism and recreation. *Scientific Journal of NPDU. Physical culture and sports* , 5(125), 140–143. doi:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).28)
- 250) Shah, A., Chen, C., Campanella, C., Kasher, N., Evans, S., Reiff, C.,... Bremner, D. (2019). Brain correlates of stress-induced peripheral vasoconstriction in patients with cardiovascular disease. *Psychophysiology*, 56(2). doi:<https://doi.org/10.1111/psyp.13291>

- 251) Sharma, A., & Shrivastava, D. (2022). Psychological Problems Related to Infertility. *Cureus*, 14(10). doi:<https://doi.org/10.7759/cureus.30320>
- 252) Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106. doi:<https://doi.org/10.4088/pcc.v08n0208a>
- 253) Sharma, M., Gupta, R., & Singh, S. (2017). Correlation of psychological stress with recurrent aphthous stomatitis among dental students in an educational institution. *International Journal of Applied Dental Sciences*, 455–458.
- 254) Sheptikina, T., Sheptikin, S., & Sentyabrev, N. (2021). Physical recreation: definition and problems of the content of physical and sports activities. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:236667153>
- 255) Shi, L.-s.-b., Xu, R., Xia, Y., Chen, D.-x., & Wang, D. (2022). The Impact of COVID-19-Related Work Stress on the Mental Health of Primary Healthcare Workers: The Mediating Effects of Social Support and Resilience. *Frontiers in psychology*, 12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800183>
- 256) Shridevi, & Hebbar, D. (2021). OCCUPATIONAL STRESS AMONG TEACHERS –A LITERATURE REVIEW. *Wesleyan Journal of Research*, 14(4).
- 257) Shufelt, C., Torbati, T., & Dutra, E. (2017). Hypothalamic Amenorrhea and the Long-Term Health Consequences. *Seminars in reproductive medicine*, 35(3), 256–262. doi:<https://doi.org/10.1055/s-0037-1603581>

258) Simpson Jr, A., & Kathryn, B. (2019). The Mentoring and Connectivism of African American Male Students Who Participate in Recreational Sports Programs. *Overcoming Challenges and Creating Opportunity for African American Male Students*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:159291157>

259) Snodgrass, M., & Tinsley, C. (1990). Recreation and Wellness: Identifying Motivations for Participation in Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*, 15(1), 34–38. doi:<https://doi.org/10.1123/nirsa.15.1.34>

Role of Recreational Sports in Youth .(2022) .Sofia Akroush (260  
Centers in Strengthening National Security from the Perspective of  
*Dirasat*: .Employees at Amman Youth Directorate, Jordan  
.26–12 ,(1)49 ,*Educational Sciences*  
doi:<https://doi.org/10.35516/edu.v49i1.699>

261) Somoso, C. (2022). Sources of Stress among Pre–Service Language Teachers: A Quantitative Investigation. *International Journal on Integrated Education*, 5(4), 186–196. Retrieved from <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

262) Sporta, C. (2016). Supporting positive health outcomes through leisure and culture trusts. *Perspectives in public health*, 262–263. doi:<https://doi.org/10.1177/1757913916658632>

263) Stangor, C., & Walinga, J. (2014). *INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY – 1ST CANADIAN EDITION Stress and Coping– Chapter 16. Stress, Health, and Coping.; BCcampus*.

264) Stathopoulou, G., Powers , M., Berry, A., Smits, J., & Otto, M. (2006). Exercise interventions for mental health: A quantitative and

qualitative review. *Clinical Psychology–science and Practice*, 13, 179–193. Retrieved from

<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145656897>

- 265) Swift, D., Johannsen, N., Lavie, C., Earnest, C., & Church, T. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*, 56(4), 441–447. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.012>
- 266) Taher, M. (2018). Sources of Occupational Stress Among Teachers: A Field of Study for Teachers Working in Libyan Schools in Turkey. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 7(1), 1–15. doi:<http://dx.doi.org/10.6007/IJAREMS/v7-i1/3856>
- 267) Thuc, D. (2019). Building The Model Of Recreational Sports Club For Students Of An Giang University, Vietnam. *Innovative Journal of Medical and Health Sciences*, 9(4), 384–394. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:189623143>
- 268) Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's Sport and Leisure Management* (5th Edition ed.). London: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203401651>
- 269) Tumijan, W., Syed Mud Puad, S., Ismail, M., Mohd Nor, M., Halim, N., Hushin Amri, H., & Mujail, M. (2021). GENDER AND TYPE OF SPORTS DIFFERENCE ON PERCEIVED COACHES' BEHAVIOR DURING COVID–19 PANDEMIC: A CASE STUDY OF FEDERAL TERRITORY SPORTS COUNCIL SUKMA 2021 ATHLETES. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation.*, 17(2). doi:<https://doi.org/10.24191/mjssr.v17i2.15395>

- 270) Vanaelst , B., De Vriendt, T., Huybrechts, I., Rinaldi, S., & De Henauw, S. (2012). Epidemiological approaches to measure childhood stress. *Paediatric and perinatal epidemiology,, 26*(3), 280–297. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1365-3016.2012.01258.x>
- 271) Viktoriia, L., & Khlystov, P. (2021). Adaptive motor recreation in the structure of vacation training camps for goalball players. *Medicine and Physical Education: Science and Practice. Medicine and Physical Education: Science and Practice*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:245472461>
- 272) Vinchurkar, S., Singh, D., Visweswaraiah, N., & H. Nagendra. (2014). Immediate Effects of Cyclic Meditation on State Mindfulness in Normal Healthy Volunteers: A Controlled Study. *Indian journal of positive psychology, 5, 461–464., 5, 461–464.*
- 273) Ware, V.–A., & Meredith, V. (2013). Supporting healthy communities through sports and recreation programs. *Australian Institute of Health and Welfare; Australian Institute of Family Studies*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:127689832>
- 274) Weinman, J., Johnston, M., & Molloy, G. (2006). *Methods and measurement*.
- 275) Wekesser, M., Costa, G., Pasik, P., & Erickson, K. (2023). It Shaped My Future in Ways I Wasn't Prepared for—in the Best Way Possible": Alumni Volunteers' Experiences in an Adapted Sports and Recreation Program. *Adapted physical activity quarterly: APAQ, 40*(2), 303–322. doi:<https://doi.org/10.1123/apaq.2022-004>

- 276) Wienke, B., & Jekauc, D. (2016). A Qualitative Analysis of Emotional Facilitators in Exercise. *Frontiers in Psychology*, 7(1296). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01296>
- 277) Wijesinghe, M., & Ashika, B. (2015). The benefits of participating in campus recreational sport facilities and programs: special reference to University of Kelaniya, Sri Lanka. *Faculty of Social Sciences University of Kelaniya Sri Lanka*, 93. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:112216373>
- 278) Wilson , O., Elliott,, L., Cardinal, B., Duffey, M., & Bopp, M. (2023). Physical Activity Behaviors and Campus Recreation Use of Students Enrolled in Summer Transition Programs at a Large Northeastern United States University. *Recreational Sports Journal*, 47(1), 67–73. doi:<https://doi.org/10.1177/15588661231157681>
- 279) Without author. (2014). *Stressor Alarm Resistance Exhaustion Fig.1: Stages of General adaptation syndrome*.
- 280) Woźniak, E., Owczarczyk–Saczonek, A., & Placek , W. (2021). Psychological Stress, Mast Cells, and Psoriasis–Is There Any Relationship? *International journal of molecular sciences*, 22(24), 13252. doi:<https://doi.org/10.3390/ijms222413252>
- 281) YALÇIN, B., & ARSLAN , F. (2016). Health Beliefs of University Students With Regard To Sportive Recreational Activities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 1(1), 2 – 13. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijhmt/issue/27433/288520>
- 282) Yang, S., & Mao, X. (2022). Design of Hybrid Teaching System for Aerobic Exercise Class of Recreational Sports Major. *Mobile Information Systems*. doi:<https://doi.org/10.1155/2022/1491480>

- 283) Yiğit, O., & Yurtseven, E. (2020). The relationship between service quality and repurchase intention sports service in multi-purpose recreational sports facilities. *Journal of Human Sciences*,, 17(4), 1250–1262. doi:<https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.5998>
- 284) YOUNG, M., GOSLIN, A., POTGIETER, N., NTHANGEN, S., & MODISE, J. (2011). Sport and recreation participation preferences in the Botswana Defence Force. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 134–145. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:71706111>
- 285) Yu Ai-ling. (2009). *On the "Recreational Sports Program" in American Schools and its Enlightenment.*
- 286) Yunusa, E., Bello, M., Babazhitsu, M., Rini, A., Sidi, B., & Taqiyya, M. (2022). Assessment of Academic Stress and Academic Performance of Medical Students in a Tertiary Institution in Sokoto, Nigeria. *Annals of Basic and Medical Sciences*,, 3(1), 252–258. doi:10.51658/abms.202231.17
- 287) Zholob, S., & Vladimir, Y. (2020). Organization of physical culture and recreation work with professorial-teaching staff of higher education institutions. *Journal of Computing and Information Technology*,, 25, 140–149. doi:<http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.3.13>
- 288) Zhoua, X., & Yaoc, B. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the COVID-19 outbreak: deciphering the roles of psychological needs and sense of control. *European journal of psychotraumatology*, 11(1). doi:<https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1779494>

- 289) Zioumpiloudi, A., Georgia, Y., TSITSKARI, E., George, C., & Batsiou, S. (2014). THE ACCESSIBILITY OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN SPORTS TOURISM – A MATTER OF CONCERN. *Tourism and Leisure Sport Management*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:220054189>

الملاحق

ملحق: 01

قائمة المحامين للبرنامج الترويجي الرياضي للدراسة

الموسومة تحت عنوان: ( أثر برنامج رياضي ترويجي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية و علاقته بالتوافق المهني )

| رقم | اسم المحكم            | درجة العلمية    | التخصص    | ملاحظات |
|-----|-----------------------|-----------------|-----------|---------|
| 01  | سليم حرضا             | درجة اولى       | كرة القدم | مقبول   |
| 02  | لؤي شمس محمد          | ماجستير         | كرة القدم | مقبول   |
| 03  | بن موعلي<br>فهد       | درجة اولى       | كرة القدم | مقبول   |
| 04  | عربوز<br>عبد الحق     | درجة اولى       | كرة القدم | مقبول   |
| 05  | بن سعيد<br>عبد العزيز | CAFB<br>ماستر 2 | كرة القدم | مقبول   |
| 06  | عزير<br>عبد الله      | CAFB            | كرة القدم | مقبول   |
| 07  | مؤمن<br>محمد          | FAF 2           | كرة القدم | مقبول   |
| 08  | سليم<br>محمد          | درجة اولى       | كرة القدم | مقبول   |
| 09  | سور<br>سليم           | الاسم           | كرة القدم | مقبول   |
| 10  |                       |                 |           |         |

قائمة المحكمين للاستبانة الموسوم تحت عنوان: (الترخيص  
بالتصوير الجوي مقترح من أجل التخليد من الضحايا للشعب و حلقه بالقرآن الكريم)

| رقم | اسم المحكم              | درجة العلمية                                       | التخصص                           | ملاحظات   |
|-----|-------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|
| 01  | د. الوجيه<br>المسري     | دكتوراه في الحقوق<br>الاولى في الحقوق<br>والاقتصاد | قانون<br>يا لمهنية               | د. الوجيه |
| 02  | هازي حاد<br>كزار الطائي | استاذة في الحقوق<br>رئيسة اللجنة<br>ورئاسة اللجنة  | تربية بدنية<br>ورئاسة اللجنة     | الشيخ     |
| 03  | سيد<br>جيتي             | استاذة في الحقوق<br>سابقة بالحق<br>كلية التربية    | علوم<br>الرياضة                  | 1/1/1/1   |
| 04  | ماجد غزير<br>لغتي       | سابقة في<br>كلية التربية                           | التربية البدنية<br>وعلوم الرياضة | لغتي      |
| 05  |                         |                                                    |                                  |           |
| 06  |                         |                                                    |                                  |           |
| 07  |                         |                                                    |                                  |           |
| 08  |                         |                                                    |                                  |           |
| 09  |                         |                                                    |                                  |           |
| 10  |                         |                                                    |                                  |           |



## ملحق: 02

قائمة المحكمين للاستجابة الموسوم تحت عنوان: ( اثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في التخفيف من الشعور بالقلق والاكتئاب )

| رقم | اسم المحكم        | درجة العلمية    | التخصص                                | ملاحظات         |
|-----|-------------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------|
| 01  | أ. عزيزي (هم)     | دكتوراه (تأصيل) | أستاذة في التربية الرياضية            | مقبول           |
| 02  | شرفو فطرزة        | دكتوراه         | تدريب رياضي / تربيوي                  | مقبول           |
| 03  | سعدى سعدى محم     | أستاذة حائز     | أستاذة في التربية الرياضية            | مقبول مع تحفظ   |
| 04  | ما حاج صابري      | "               | مساعد في التربية الرياضية             | مقبول           |
| 05  | عبدالمجيد         | "               | علم وقياس / استاذ في التربية الرياضية | مقبول           |
| 06  | نساغني عبد القادر | "               | "                                     | مقبول مع التحفظ |
| 07  | ميسر مريوي        | أ. اسلام العالي | تدريب رياضي                           |                 |
| 08  |                   |                 |                                       |                 |
| 09  |                   |                 |                                       |                 |
| 10  |                   |                 |                                       |                 |



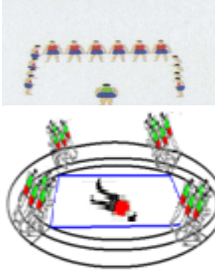
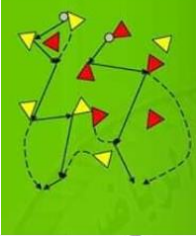
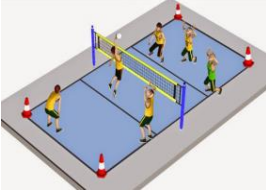
## ملحق: 03 (البرنامج المقترح)

السنة الدراسية: 2023/2022

المؤسسة: عمار ياسف  
الأستاذة: طلحي إيمان

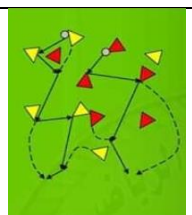
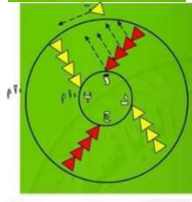
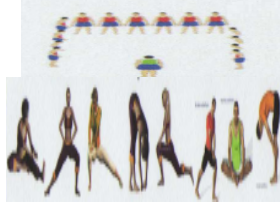
### الحصّة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصّة  |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | تهيئة نفسية |

| مؤشرات                               | أهداف الحصّة                                                                                                                                                                  | وضعيّات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                               | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                      | معايير النجاح                                                                                                                   | المدة             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا<br>للدخول في<br>النشاط                                                                                                       | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز<br>لهدف الحصّة<br>الإحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع<br>بعض الحركات التسخينية<br>الإحماء الخاص : إجراء تمارين المرونة خاصة<br>للأطراف المسؤولة عن العمل |                                                                                                                                                                                  | التسخين الجيد من<br>أجل تفادي<br>الإصابات                                                                                       | 15 د              |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | ضبط الحركات<br>والتصرفات<br>ضمن حدود<br>معينة واحترامها<br><br>ضمان تبادل<br>الثقة بين<br>الزملاء مع<br>العمل ضمن<br>القوانين<br><br>إبراز روح<br>الدعابة من<br>خلال المنافسة | <u>التمرين الأول :</u><br>تمرين لمس ركبة الزميل<br><br><u>التمرين الثاني:</u><br>لعبة التمريرات<br><br><u>التمرين الثالث :</u><br>مباراة تطبيقية لكرة الطائرة                                     | <br><br> | - التأكيد على الأداء<br>بالشكل الصحيح<br><br>- التدخل لإعطاء<br>الإرشادات<br>وتصحيح الوضعية<br><br>ادخال روح المرح<br>بشكل كبير | 10د<br>10د<br>30د |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة والهدوء<br>النسبي                                                                                                                        | المشي على عرض صالة كرة الطائرة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                         | <br>                                                                                        | - تشجيع<br>الأستاذات على<br>العمل والجد. وبذل<br>مجهود اكبر<br>لإخراج الطاقة<br>السلبية في الحصّة<br>القادمة                    | 15د               |

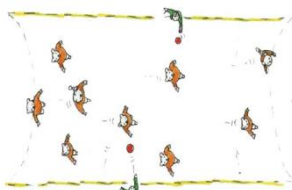
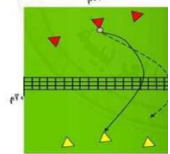
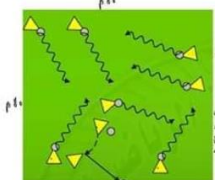
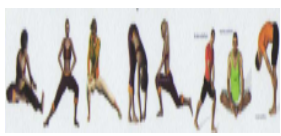
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                                                | وضعية التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                  | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                                                        | المدة                                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                      | <p>الاصطفاف على شكل سطر مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الإحماء العام</u>: جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الإحماء الخاص</u>: اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                                                  | 15د                                         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <p>- أن يقوم الأستاذة بالتحضير للمنافسة بشكل جدي.</p> <p>محاولة نزع الاحراج أثناء ممارسة التمارين</p> <p>- أن تبرز الأستاذة مهاراتها الفردية والجماعية أثناء الرقص من أجل كسب ثقة اكثر</p> | <p>تمارين ترويحية مع الموسيقى</p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <p>منافسة بلعبة التمريرات ال 10</p> <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <p>لعبة اجري معي</p> <p><u>الموقف الثالث:</u></p> <p>لعبة مقاومة الشد</p> <p><u>الموقف الرابع:</u></p> <p>رقص زومبا مع الموسيقى</p> |     | <p>- التركيز على اللعب الجماعي وتفادي الأنانية واللعب الفردي</p> <p>محاولة التنسليه بقدر الإمكان</p> | <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>25د</p> |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                                          | <p>المشي على عرض صالة</p> <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة                                     | 10د                                         |

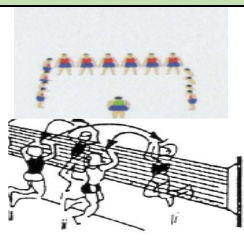
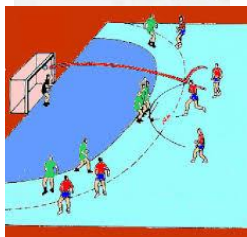
## الحصة الرياضية الترويحية

| هدف الحصة | مدة الإنجاز | مكان العمل   | الوسائل                                |
|-----------|-------------|--------------|----------------------------------------|
| ترويحية   | 80 دقيقة    | صالة المؤسسة | أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي |

| ملاحظات                              | أهداف الحصة                                                                                                                                                                                         | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                  | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                                                                                     | المدة                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                                          | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p>لعبة الرصيف :</p> <p>تحاول مجموعة الجري لقطع ممر طوله 20 مترا وعرضه ما بين 8 الى 10 أمتار دون أن تتعرض للإصابة بكرة لينة تقذف من طرف أستاذتين إنطلاقا من ضفتي الممر .</p> |                                                                                                                                                                              | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                        | 15د                                         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتأقلم الأستاذة مع الكرة ويطبق وضعية الاستعداد .</li> <li>- أن يتعرف الأستاذة على اتجاه الدوران .</li> <li>- أن يكتسبت الثقة بمشاركة الرقصات</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول:</u></p> <p>لعبة تنس الفريق</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>لعبة المطاردة</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>لعبة الجري بالكرة مع مهام إضافية</p> <p><u>الموقف الرابع:</u></p> <p>رقص شرقي مع موسيقى</p>   |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التشجيع وتنمية روح الفوز</li> <li>- محاولة اخراج الطاقة السلبية عن طريق الرقص</li> </ul> | <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>20د</p> |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                                                   | <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          | <p>تشجيع الأستاذات على العمل والجذب. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة</p>                                                         | 15د                                         |

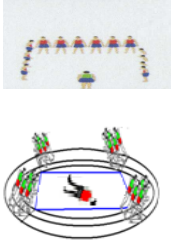
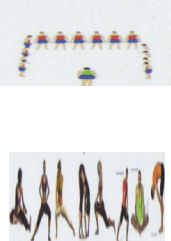
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإجازة | هدف الحصة     |
|----------------------------------------|--------------|-------------|---------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدنية ترويحية |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                                    | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                    | ظروف الإجازة                                                                                                                                                           | معايير النجاح                                                                                             | المدة        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات</li> <li>نفسيا وبدنيا</li> <li>للدخول في النشاط</li> </ul>                                   | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p>اجراء مقابلة بين الافواج في لعبة شبه كرة الطائرة الهدف منها عدم ترك الكرة تلمس الأرضية</p> |                                                                                       | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <p>- أن يتعلم الأستاذة كيفية أداء التمارين بطريقة سليمة صحية بدنية مع الترويح عن النفس</p> <p>- أن يتعلم الأستاذات تمرير الكرة عاليا لمسافات مختلفة ، بطريقة مرحة ترويحية.</p> | <p><u>الموقف الأول:</u></p> <p>تمارين التقوية العضلية والكارديو بطريقة ترويحية مع موسيقى</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>مباراة كرة يد</p>       |   | <p>- محاولة تطبيق التمارين بطريقة ترويحية بدنية من أجل تحسين اللياقة</p> <p>- الرغبة في الفوز والتحدي</p> | 25 د<br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                              | <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                           |                                                                                     | <p>تشجيع الأستاذات على العمل والجذب. و بذل مجهود اكبر في الحصة القادمة</p>                                | 10 د         |

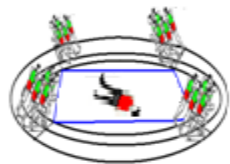
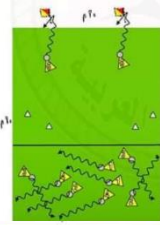
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                       | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                            | معايير النجاح                                    | المدة |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات نفسيًا وبدنيًا للدخول في النشاط</li> </ul>                                      | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>       | 20 د  |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقوم الأستاذة بعملية القفز والصد بدون كرة 5 مرات</li> <li>- أن يحاول الأستاذة صد 5 تسديدات للكرة في منافسة</li> </ul> | <p><u>تمدد الكلب الأسفل (Downward Dog)</u>: وقف على يديك وقدميك، أرفع وركيك نحو السقف وقم بتمديد الظهر، حافظ على الوضع لمدة 10 دقائق.</p> <p><u>تمدد الأمام (Forward Fold)</u>: وقف بقدميك مع الأقدام متقابلة، وانحنِ نحو الأمام لتمديد العمود الفقري حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق.</p> <p><u>الجسر (Bridge Pose)</u>: ارتفع بالوركين أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على الوضع لمدة 5 دقيقة.</p> <p><u>تمرين الشجرة (Tree Pose)</u>: قف على قدم واحدة وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق الداخلية، حافظ على التوازن لمدة 5 دقيقة على كل ساق.</p> <p><u>التأمل (Meditation)</u>: جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 15 دقيقة</p> |  <p>لقدرة على المتابعة باسترخاء</p>                                                  | 45 د                                             |       |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                                                                     | إجراء تمارين الاطالة العضلية كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | تشجيع الأستاذات على العمل والجد في الحصة القادمة | 15 د  |

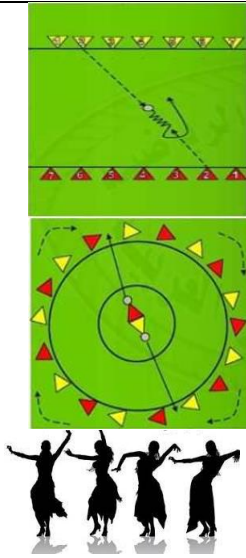
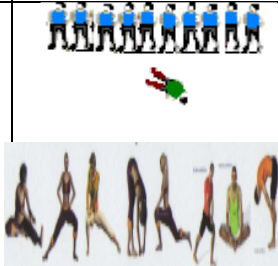
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                             | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                           | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | معايير النجاح                                                                                                                        | المدة                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                         | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الإحماء الخاص</u> : إجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>         |                                                                                                                                                                              | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                           | 15 د                                      |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقوم الأستاذات بالتحضير للمنافسة بشكل جدي.</li> <li>- أن تبرز كل أستاذة مهاراته الفردية والجماعية أثناء المنافسة</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول</u>: تقسيم إلى أفواج والقيام بالتحضير للمنافسة خفيفة</p> <p><u>الموقف الثاني</u>: سباق الجي بالكرة</p> <p><u>الموقف الثالث</u> : لعبة صيد الذبول</p> <p><u>الموقف الرابع</u>: رقص الزومبا مع الموسيقى</p> |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- اللعب الجماعي</li> <li>- الرغبة في التحدي والفوز.</li> <li>- معرفة قوانين اللعبة</li> </ul> | <p>10د</p> <p>8د</p> <p>8د</p> <p>30د</p> |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                       | <p>إجراء تمارين الإطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           | <p>تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة</p>                                                              | 10د                                       |

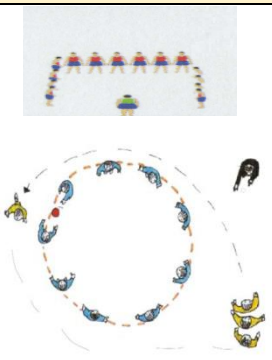
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع – صفارة – صديرات – ميفاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                  | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                              | ظروف الإنجاز                                                                        | معايير النجاح                                                                                                                          | المدة          |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                                         | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح<br>موجز لهدف الحصة<br>الإحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع<br>بعض الحركات التسخينية<br>الإحماء الخاص :إجراء تمارين المرونة خاصة<br>للأطراف المسؤولة عن العمل |    | الانضباط والهدوء<br>داخل التشكيلة .<br>-الجري في جماعة<br>-تفادي الكلام<br>-التركيز على العمل                                          | 15د            |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - تدعيم ترويحي<br>مع الإحساس<br>بمختلف الأوضاع<br><br>- الوقوف على<br>القدرات<br>والمهارات<br>الفنية الفردية | <u>الموقف الأول:</u><br>لعبة إختطاف الكرة<br><br><u>الموقف الثاني :</u><br>لعبة الساعة<br><br><u>الموقف الثالث:</u><br>رقص السالسا مع الموسيقى                                                  |  | محاولة ممارسة<br>الألعاب بطريقة<br>مريحة متقبلين للتغيير<br><br>محاولة إعطاء فرصة<br>لكسب الثقة أكثر<br>وانفاص حشمة<br>ممارسة التمارين | 25د<br><br>30د |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة<br>الجسم الى الراحة<br>والهدوء النسبي                                                          | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                  |  | تشجيع الأستاذات<br>على العمل<br>والجد. وبذل مجهود<br>أكبر في الحصة<br>القادمة                                                          | 10د            |

## الحصة الرياضية الترويحية

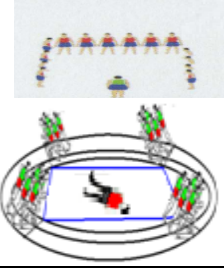
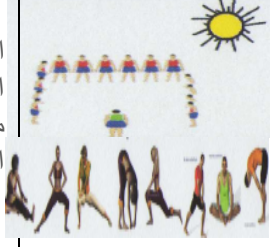
| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة     |
|---------------------------------|--------------|-------------|---------------|
| أقمار - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدنية ترويحية |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                             | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                               | معايير النجاح                                                                    | المدة          |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح<br>موجز لهدف الحصة<br>لعبة الساعة<br>يُقسم التلاميذ إلى مجموعتين. يحول أعضاء المجموعة الأولى استكمال ثلاث دورات بتدوير<br>الكرة فيما بينهم مع الجبر بعد كل دورة تم إتمامها. بينما تقوم المجموعة الثانية بجري أكبر<br>عدد من الدورات حول دائرة المجموعة الأولى على بعد مترين. وبعد انتهاء الدورات الثلاث<br>تُسبِل الأتوار وتكون النتائج للإعلان عن الفائز. |                                                                                           | التسخين الجيد<br>من أجل تفادي<br>الإصابات                                        | 15د            |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | -<br>أن يتعلم الأستاذة<br>التدرج في السرعة<br>.<br>- أن يدرك الأستاذة<br>اهمية المنافسة | الموقف الأول:<br>تمارين البلاكتيس مع الموسيقى<br><br>الموقف الثاني:<br>- مباراة كرة سلة                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br> | الزيادة التدريجية في السرعة .<br>- تحصيل نتيجة جيدة .                            | 25د<br><br>30د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة<br>بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة<br>والهدوء<br>النسبي                          | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br> | تشجيع<br>الأستاذات على<br>العمل<br>والجد. وبذل<br>مجهود أكبر في<br>الحصة القادمة | 10د            |

## الحصة الرياضية الترويحية

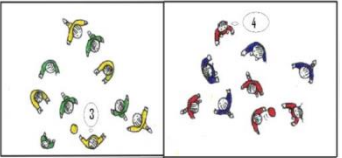
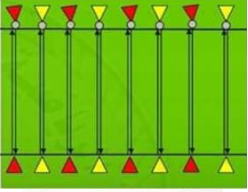
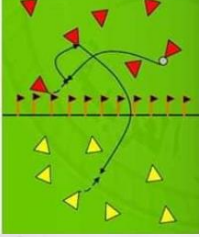
الأستاذة : طلحي إيمان

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع – صفارة – صديرات – ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                   | وضعية التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ظروف الإنجاز                                                                        | معايير النجاح                                                                  | المدة                        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| التحضيرية<br>المرحلة                 | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                                                                          | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز<br>لهدف الحصة<br><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع<br>بعض الحركات التسخينية<br><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة<br>للأطراف المسؤولة عن العمل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | التسخين الجيد من<br>أجل تفادي الإصابات                                         | 15د                          |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - أن يحدد الأستاذة<br>نقطة الانطلاق<br>وقياسهن للتمارين<br><br>- أن يعمل الأستاذة<br>على زيادة سعة<br>الخطوات في<br>الممارسة لتمرين<br>اليوغا | 1.الموقف الجلوسي:(Seated Forward Bend) :<br>اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدتين أمامك، وانحنِ<br>نحو الأمام، حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق.<br>2.المعبد:(Temple Pose) : قف بوضعية واسعة<br>الساقين وانخرط للجهة الجانبية، ثم ارتفع بيديك،<br>حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق على كل جانب.<br>3.تمدد العمود الفقري:(Cobra Pose) : استلق على<br>بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية،<br>حافظ على الوضع لمدة 5 دقيقة.<br>4.موقف الجبهة:(Child's Pose) : اجلس على قدميك<br>وانحنِ نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع<br>لمدة 10 دقائق.<br>5.التأمل:(Meditation) : جلسة هادئة للتأمل<br>والاسترخاء لمدة 15 دقيقة |   | 5د<br>5د<br>5د<br>10د<br>15د                                                   | 5د<br>5د<br>5د<br>10د<br>15د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة<br>بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة<br>والهدوء<br>النسبي                                                                                | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | - تشجيع<br>الأستاذات على<br>العمل والجد وبذل<br>مجهود اكبر في<br>الحصة القادمة | 10د                          |

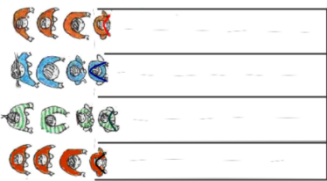
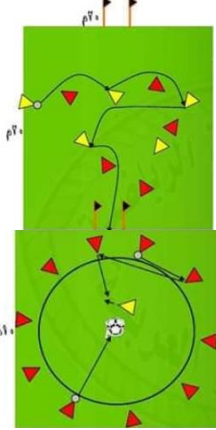
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                          | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                | معايير النجاح                                                             | المدة      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيًا وبدنيًا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                    | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة لعبة التمريرات العشر :</p> <p>يبنى الأستاذ فضائل اللعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد. في وضعية تنافسية بين مجموعتين تحوّل كل واحدة منهما القيام بعشر تمريرات متتالية (باليد) دون أن يلمس المنافس الكرة. عند تحقيق ذلك تحسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة وتشرع في العد من جديد.</p> |                                                                                          | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                | 15د        |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يدرك الأستاذة أهمية التمتع بالرياضة مع ممارسة جديدة</li> <li>- أن يحول الأستاذة مساره الافقي الى مسار عمودي .</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول:</u><br/>سباق لعبة التمرير</p> <p><u>الموقف الثاني:</u><br/>لعبة تنس كرة القدم</p> <p><u>الموقف الثالث:</u> رقص الزومبا مع الموسيقى</p>                                                                                                                                                                                                                   |    | <p>الدافعية لتحقيق نتيجة جيدة</p>                                         | 25د<br>30د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                    | <p>المشي على عرض الصالة إجراء تمارين الاطالة العضلية مناقشة</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       | <p>تشجيع الأستاذات على العمل والجذب. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة</p> | 15د        |

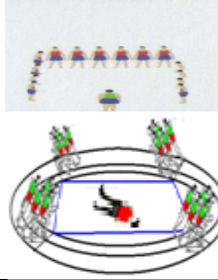
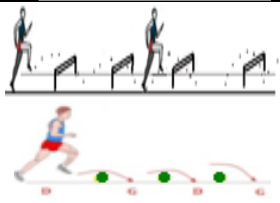
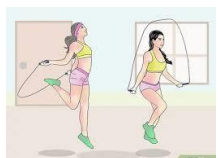
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                      | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                               | معايير النجاح                                                                       | المدة            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                                      | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>لعبة السباق على الحبل<br>تقسم الأستاذات الى مجمة عات متساوية<br>نتنافس كل مجموعة داخل ممر خاص كولع 15 متر وبحوزتها حبل يحاول كل عنصر بالتناوب التنقل بسرعة داخل الممر بالقفز على الحبل و الدوران على العلامة ثم الرجوع لنقطة إنطلاق لتسليم الحبل للزميلة الموالية | <br>     | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                                 | 15 د             |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - أن يتعلم الأستاذة مرجحة الذراعين أثناء الطيران .<br><br>- أن يحاول الأستاذة البقاء في الفضاء لأطول مدة ممكنة . | <u>الموقف الأول:</u><br>لعبة رمية التماس<br><br><u>الموقف الثاني:</u><br>لعبة الحماية<br><br><u>الموقف الثالث :</u><br>النتافس في لعبة تخطي الحبل .<br><br><u>الموقف الرابع:</u><br>رقصة شرقي مع موسقى                                                                                                                | <br>  | التمتع بالمنافسات والألعاب<br><br>محاولة اتقان رقصات معينة للتمتع بها في أوقات أخرى | 25 د<br><br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                  | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                        | <br> | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة                    | 10 د             |

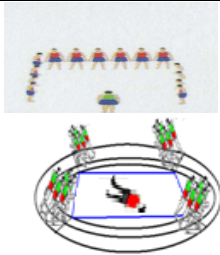
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                    | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                      | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                    | أهداف الحصة                                                     | مؤشرات                               |
|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                              |                                                                                                                                                                                  | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الأحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الأحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل | مراقبة وتنظيم وتهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط    | المرحلة التحضيرية                    |
| 25د   | محاولة إدراج طرق التسلية بقدر الامكان                            |                                                                                                                                                                                 | <u>الموقف الأول:</u><br>* القفز برجل واحدة<br>* القفز بكلتا الرجلين فوق الحواجز<br>* القفز بخطوات عملاقة حول الأقماع                                                                                  | - أن يتعلم الأستاذة السقوط على كلتا رجليه لمسافة تفوق 4 امتار . | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 30د   | تنمية الدافعية وحب الفوز                                         | <br><br> | <u>الموقف الثاني:</u><br>تمارين الحبل<br>تمارين الدراجة<br><br><u>الموقف الثالث:</u><br>كرة قدم                                                                                                       | - أن يحاول الأستاذة السقوط في ابعاد نقطة ممكنة 3 محاولات .      |                                      |
| 10د   | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | <br>                                                                                        | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                        | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                 | المرحلة الختامية                     |

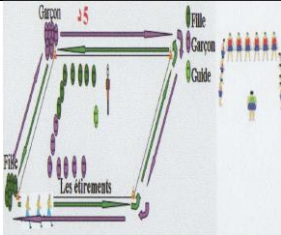
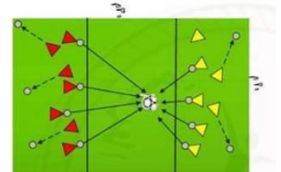
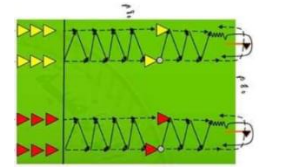
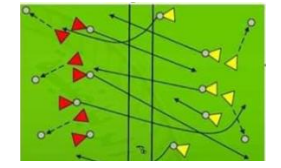
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع – صفارة – صديرات – ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | إسترخائي ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                      | ظروف الإنجاز                                                                        | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | أهداف الحصة                                                                                     | مؤشرات                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الإحماء الخاص</u> : إجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                     | المرحلة التحضيرية                    |
| 45د   |                                                                    |  | 1. تمدد الكلب الأسفل: (Downward Dog): وقف على يديك وقدميك، أرفع وركبك نحو السقف وقم بتمديد الظهر، حافظ على الوضع لمدة 10 دقائق<br>2. تمدد الأمام: (Forward Fold): وقف بقدميك مع الأقدام متقابلة، وانحني نحو الأمام لتمديد العمود الفقري حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق.<br>3. الجسر: (Bridge Pose): ارتفع بالوركين أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على الوضع لمدة 5 دقيقة.<br>4. تمرين الشجرة: (Tree Pose): قف على قدم واحدة وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق الداخلية، حافظ على التوازن لمدة 5 دقيقة على كل ساق<br>5. التأمل: (Meditation): جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 15 دقيقة | - تنظيم وتسيير المنافسة<br><br>- الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للتلاميذ مع بث روح التنافس | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د   | - تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة |  | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                 | المرحلة الختامية                     |

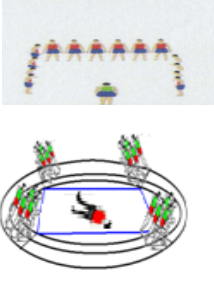
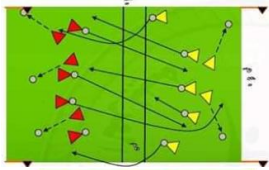
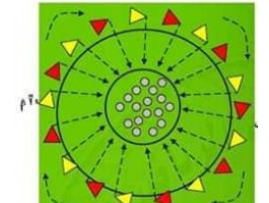
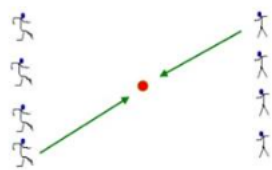
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| المدة | معايير النجاح                                                                                                       | ظروف الانجاز                                                                        | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                      | الأهداف الإجرائية                                                                                              | مراحل التعلم                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | الانضباط خلال العمل<br>التركيز على توجيهات الأستاذ                                                                  |    | الاصطفاف شرح هدف الحصة<br>الإحماء الخاص أداء تمارين الإطالة<br>العضلية لجميع أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية | مراقبة وتنظيم القسم<br>تهنية الأستاذات نفسيا<br>وبدنيا لأداء حصة<br>بمردود عالي<br>التحضير البدني العام والخاص | المرحلة التحضير                      |
| 10د   | الحفاظ على الانضباط داخل الارتال                                                                                    |   | <u>الموقف الاول :</u><br>لعبة تحريك الكرة                                                                               | الرمي الحر والفردى<br>وبطريقة مختارة<br>سابقا و خاصة به                                                        | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د   | التنقل يكون حسب توجيهات الأستاذ وأوامره لتفادي الحركة العشوائية                                                     |  | <u>الموقف الثانى :</u><br>لعبة سباق التمرير                                                                             | يحقق الأستاذة نتيجة أولية يكتشف بها مستواه وتأهله للعمل في الحصص القادمة                                       |                                      |
| 10د   | أثناء الرمي كل الأستاذات خلف مجال الرمي                                                                             |  | <u>الموقف الثالث:</u><br>لعبة التخلص من الكرة                                                                           |                                                                                                                |                                      |
| 30د   |                                                                                                                     |  | <u>الموقف الرابع:</u><br>رقص الزومبا مع الموسيقى                                                                        |                                                                                                                |                                      |
| 10د   | تحديد النقاط من أجل تحضير جدولاً خاص لكل مستوى في الحصص القادمة للتدريب.<br>- مناقشة جماعية بين الأستاذات و الأستاذ |  | مناقشة الحصة ومحاولة معرفة أحسن طريقة في الرمي معرفة الأخطاء الخاصة لكل تلميذ                                           | الرجوع إلى حالة الراحة                                                                                         | مرحلة التقييم                        |

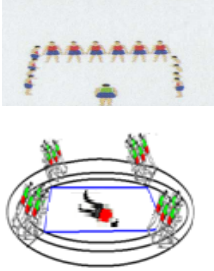
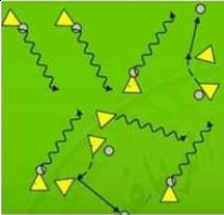
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                          | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديريات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| المدة | معايير النجاح                                                     | ظروف الانجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                          | الأهداف الإجرائية                                                        | مراحل التعلم                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأوضاع                              |    | الإصطفاف<br>الإحماء الخاص بأداء تمارين الإطالة العضلية لجميع أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية العمل بالورشة * جري متبوع بقفزات خطوات واثبة / التنقل بالرجل الواحد | مراقبة وتنظيم القسم<br>أداء بعض التمرينات الخفيفة والمناسبة للمرحلة      | مرحلة التحضير                        |
| 10    | المحافظة على توازن الجسم أثناء التنقل.                            |   | <u>الموقف الأول:</u><br>لعبة الهدف الكبير                                                                                                                                   | يحقق الأستاذة نتيجة أولية يكتشف بها مستواه وتأهله للعمل في الحصص القادمة | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10    | - تسلسل و تنسيق حركات الجسم بأقل أخطاء ممكنة .                    |  | <u>الموقف الثاني:</u><br>لعبة الكراسي الموسيقية                                                                                                                             |                                                                          |                                      |
| 15د   | - التحكم و الدقة في الانطلاقاً من الوضعية الصحيحة.                |  | <u>الموقف الثالث:</u><br>لعبة سباق الحصة=ول على الكنز                                                                                                                       |                                                                          |                                      |
|       | - استقامة الجسم والتحكم في الجسم حسب اللاقاع الذي تدرسه الأستاذات |  | <u>الموقف الرابع:</u><br>رقص حر مع موسيقى                                                                                                                                   |                                                                          |                                      |
| 10د   | تقديم الملاحظات حسب الأخطاء الوردية                               |  | المشي على عرض صالة كرة الطائرة<br>إجراء تمارين الإطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                   | الرجوع إلى حالة الراحة                                                   | مرحلة التقييم                        |

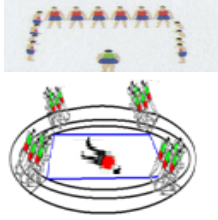
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                                                                 | ظروف الانجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                            | الأهداف الإجرائية                                                          | مراحل التعلم                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأوضاع                                                                          |    | الاصطفاف - شرح هدف الحصة - التحية الرياضية<br>الجري حول ملعب كرة اليد<br>الإحماء الخاص بأداء تمارين الإطالة العضلية لجميع أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية العمل بالورشة * جري متبوع بقفزات خطوات وأثبة / التنقل بالرجل الواحد      | مراقبة وتنظيم القسم<br>أداء بعض التمرينات الخفيفة والمناسبة للمرحلة السنية | مرحلة التحضير                        |
| 25د   | - تجاوز الأخطاء التقنية السابقة .<br>- تجنب الأخطاء الأمنية.<br>عدم فقدان توازن الجسم و الخروج من مكان الرمي. |   | الموقف الأول : يقسم الفصل إلى 8 ارتال يقفون وراء الشواخص وعند إعطاء الإشارة يسير كل واحد إلى نقطة الرمي مع المحافظة على مسافة الأمان.<br>الموقف الثاني * القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية الرمي مع الدوران حول محور ثابت في مكانه 4/1دورة | تطبيق الرمي الجانبي الرمي النصف خلفي 1/4 دورة                              | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 30د   | - تمرکز الأستاذات من خلف دائرة مكان التنفيذ                                                                   |  | الموقف الثالث: تمارين بلاتيس مع الموسيقى<br>الموقف الثالث: منافسة بين الفرق مباراة كرة طائرة                                                                                                                                                  | منافسة تحديد المستوى للرمي الجانبي                                         |                                      |
| 10د   | تقديم الملاحظات حسب الأخطاء الوردية                                                                           |  | المشي على عرض صالة كرة الطائرة<br>إجراء تمارين الإطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للأستاذات                                                                                                                                                     | مناقشة جماعية بين الأستاذات والأستاذ                                       | مرحلة التقييم                        |

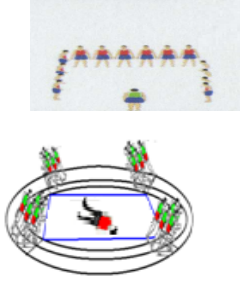
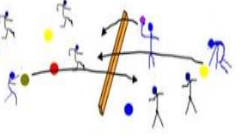
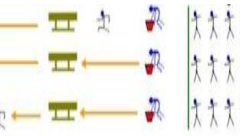
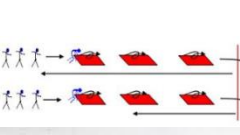
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | إسترخائي ترويحي |

| المدة                   | معايير النجاح                                                                | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | الأهداف الإجرائية                                                                  | مراحل التعلم                         |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د                     | ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأوضاع                                         |    | الاصطفاف - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الحصة<br>الإحماء الخاص أداء تمارين الإطالة العضلية لجميع أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية العمل بالورشة *<br>جري متبوع بقفزات خطوات واثبة / التنقل بالرجل الواحد                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | مراقبة وتنظيم القسم<br>أداء بعض التمرينات الخفيفة والمناسبة للمرحلة السنية للتلميذ | مرحلة التحضير                        |
| 10<br><br>10<br><br>15د |                                                                              |   | 1. الجسر: (Bridge Pose): ارتفع بالوركين أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>2. تمرين الشجرة: (Tree Pose): قف على قدم واحدة وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق الداخلية، حافظ على التوازن لمدة 1-2 دقيقة على كل ساق.<br>3. الموقف الجلوسي: (Seated Forward Bend): اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدتين أمامك، وانحن نحو الأمام، حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.<br>4. المعبد: (Temple Pose): قف بوضعية واسعة الساقين وانخرط للجهة الجانبية، ثم ارتفع ببيديك، حافظ على الوضع لمدة 2-3 دقائق على كل جانب.<br>5. موقف الجبهة: (Child's Pose): اجلس على قدميك وانحن نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>التأمل: (Meditation): جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة | تطبيق الرمي الجانبي بالزحف<br><br>تطبيق الرمي الخلفي بالزحف ويدرك الأفضل له        | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د                     | إبراز بعض الحالات والتصرفات أثناء اللعب: كالأتانية / التسرع / وضعية الذراعين |  | المشي على عرض صالة كرة الطائرة<br>إجراء تمارين الإطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | تحديد النقاط من أجل تحضير جدولاً خاص لكل مستوى في الحصص القادمة للتدريب            | مرحلة التقييم                        |

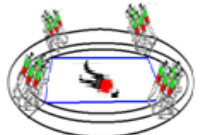
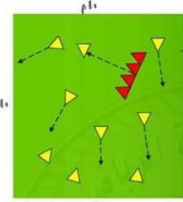
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| المدة | معايير النجاح                                                    | ظروف الانجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                  | الأهداف الإجرائية                                                                   | راحل التعلم                          |
|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأوضاع                             |    | الاصطفاف - مراقبة البذلة الرياضية - شرح هدف الإحماء الخاص بأداء تمارين الإطالة العضلية لجميع أطراف الجسم            | مراقبة وتنظيم القسم<br>أداء بعض التمرينات الخفيفة والمناسبة للمرحلة السنوية للتلميذ | مرحلة التحضير                        |
| 10د   | المشاركة ضمن الفوج دون عقدة أو نقص.                              |   | <u>الموقف الأول :</u><br>لعبة سباق نقل الكرات                                                                       | تطبيق الرمي الخلفي من الانحناء وحركة الزحف.                                         | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د   | التركيز على الأداء والتفويض الجيد والتحكم في الحركات التنفيذية.  |  | <u>الموقف الثاني:</u><br>لعبة سباق نقل الكرات                                                                       | تطبيق الرمي الخلفي مع حركة الزحف ووضعيات الانحناء وسرعة الدوران والتوازن            |                                      |
| 10د   | - تجاوز الأخطاء التقنية السابقة                                  |  | <u>الموقف الثالث:</u><br>لعبة سباق الدحرجة                                                                          |                                                                                     |                                      |
| 25د   | - تجنب الأخطاء الأمني                                            |  | <u>الموقف الرابع:</u><br>رقص الزومبا مع موسيقى                                                                      |                                                                                     |                                      |
| 10د   | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة |  | جمع عناصر على حسب الفرق<br>- كل قائد يدلي بملاحظاته<br>- بعد التعرف على نتائج القسم، نبين لكل تلميذ مستواه الحقيقي. | - تحديد النقائص من أجل تحضير جدولاً خاص لكل مستوى في الحصص القادمة للتدريب.         | رحلة الختامية                        |

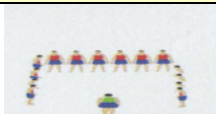
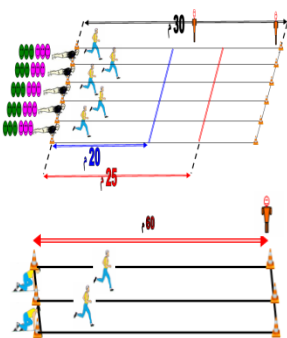
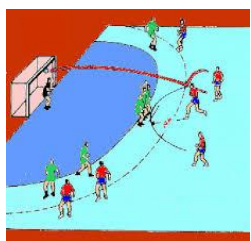
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - جلات - | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| المدة | معايير النجاح                                                                     | ظروف الانجاز                                                                                                                                                               | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                     | الأهداف الإجرائية                                                                                     | مراحل التعلم                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 15د   | ملاحظة أداء التمرينات وتصحيح الأوضاع                                              | <br>     | الاصطفاف - المناداة - مراقبة البذلة الرياضية -<br>شرح هدف الحصة - التحية الرياضية<br>جري حول الصالة<br>الإحماء الخاص بأداء تمارين الإطالة العضلية لجميع أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية العمل بالورشة * جري متبوع بقفزات خطوات واثبة / التنقل بالرجل الواحد | مراقبة وتنظيم القسم<br>أداء بعض التمرينات الخفيفة والمناسبة للمرحلة السنوية للتلميذ                   | حصة التحضير                 |
| 10د   | - مشاركة الجميع عن قرب أو بعد في إنجاز هذا العمل .                                |                                                                                         | الموقف الأول:<br>لعبة العقدة                                                                                                                                                                                                                                           | تحديد معايير التقييم والتقويم القيام بثلاث رميات من تقنية الرمي الخلفي من وضعية الانحناء وحركة الزحف. | حصة التطبيقية بين الترويحية |
| 10د   | - إبراز دور الهام و الفعّال لرئيس و مساعديه في تنظيم القسم.                       |                                                                                         | الموقف الثاني:<br>لعبة تتابع الوثب فوق العصا                                                                                                                                                                                                                           | رميات من تقنية الرمي الخلفي من وضعية الانحناء وحركة الزحف.                                            |                             |
| 10د   | - تمركز الأستاذات من خلف دائرة مكان التنفيذ                                       |                                                                                         | الموقف الثالث:<br>الموقف الرابع :<br>رقصة السالسا مع الموسيقى                                                                                                                                                                                                          | الموقف الرابع:<br>رقصة السالسا مع الموسيقى                                                            |                             |
| 30د   | - إتباع مراحل الحصة و نتائجها عن قرب بأكثر دقة<br>- تحضير أوراق الملاحظة مسبقاً . |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                       |                             |
| 10د   | - تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة                | <br> | إبراز بعض الحالات والتصرفات أثناء اللعب: كالأتانية / التسرع / وضعية الذراعين                                                                                                                                                                                           | مناقشة جماعية بين الأستاذات و الأستاذ                                                                 | حصة التقييم                 |

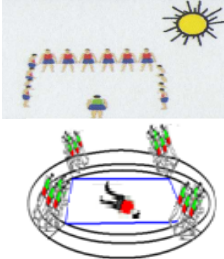
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                              | وضعية التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                               | معايير النجاح                                                                                                                             | المدة                                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>- تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                                                                   | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز<br>لهدف الحصة<br>الإحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع<br>بعض الحركات التسخينية<br>الإحماء الخاص : إجراء تمارين المرونة خاصة<br>للأطراف المسؤولة عن العمل                                                                                                                                                                                                               | <br>     | التسخين الجيد<br>من أجل تفادي<br>الإصابات                                                                                                 | 15 د                                             |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - التنقل ضمن مسار<br>مستقيم والحفاظ على<br>التوازن .<br><br>- التنافس لمسافات<br>متزايدة في حركة<br>مستقيمة .<br><br>- إجراء<br>منافسة . | - <u>الموقف الأول</u><br>يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار<br>مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة<br>حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة<br>والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة<br>15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع<br>25 م و العودة إلى نقطة البداية .<br><br>- <u>الموقف الثاني</u><br>إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 80 م<br>وتعيين أحسن الأفواج<br><br>- <u>الموقف الثالث :</u><br>مباراة كرة يد | <br>  | - استعمال قوة<br>الدفع<br>- الحفاظ على<br>التوازن<br><br>- السرعة في<br>الحركة<br>- الحفاظ على<br>الاتجاه<br><br>- الحفاظ على<br>الرواق . | 25 د<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة<br>بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة<br>والهدوء<br>النسبي                                                                           | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br> | تشجيع<br>الأستاذات<br>على العمل<br>والجد. وبذل<br>مجهود اكبر<br>في الحصة<br>القادمة                                                       | 15 د                                             |

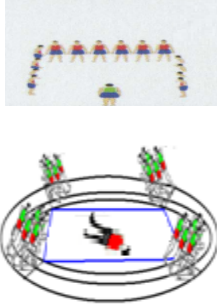
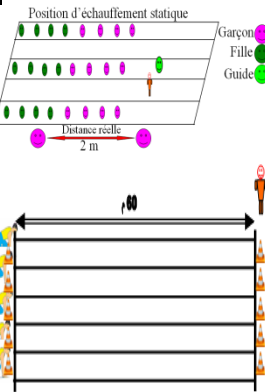
## الوحدة التعليمية: 03

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | إسترخائي ترويجي |

| المدة | معايير النجاح                                                    | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعايات التمارين الرياضية الترويجية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | أهداف الحصة                                                                                                                                                                                                                           | مؤشرات                               |
|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15 د  | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                              |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>الأحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br>الأحماء الخاص : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - مراقبة وتنظيم<br>- تهينة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                                                                                                                                                 | المرحلة التحضيرية                    |
| 45 د  |                                                                  |   | 1. تمدد الكلب الأسفل: (Downward Dog): وقف على يديك وقدميك، أرفع وركيك نحو السقف وقم بتمديد الظهر، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>2. تمدد الأمام: (Forward Fold): وقف بقدميك مع الأقدام متقابلة، وانحنِ نحو الأمام لتمديد العمود الفقري حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.<br>3. المعبد: (Temple Pose): قف بوضعية واسعة الساقين وانخرط للجهة الجانبية، ثم ارتفع ببديك، حافظ على الوضع لمدة 2-3 دقائق على كل جانب.<br>4. تمدد العمود الفقري: (Cobra Pose): استلق على بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>5. موقف الجبهة: (Child's Pose): اجلس على قدميك وانحنِ نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>التأمل: (Meditation): جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة | إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء .<br>- التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال .<br>- التسلسل في الأداء .<br>- الإبداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق .<br>- المسار المتعدد | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويجية |
| 10 د  | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة |  | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للأستاذات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                                                                                                                                       | المرحلة الختامية                     |

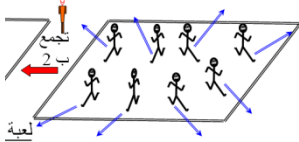
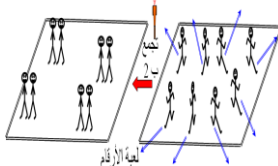
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميفاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

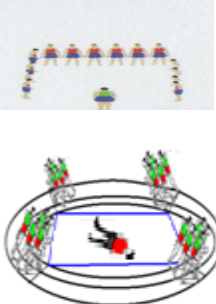
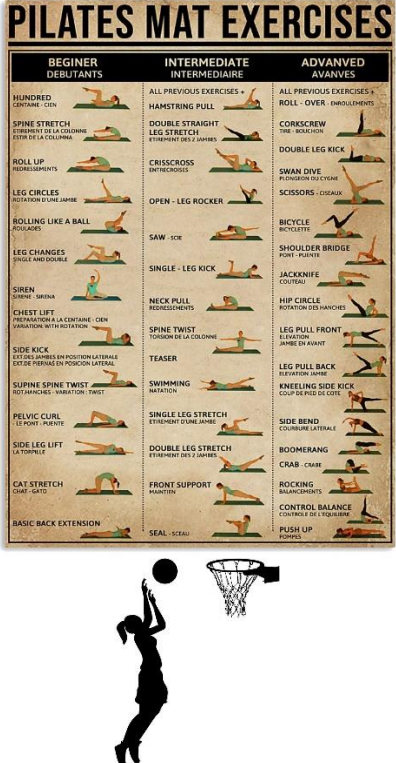
| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                             | معايير النجاح                                                                                                              | المدة                |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهينة الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                         | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                 | 15 د                 |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها</li> <li>- القفز في الحلقات</li> <li>- القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد</li> <li>- لعبة المطاردة</li> <li>- درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز</li> <li>- منافسة</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول</u></p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع ويحاول انتهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله .</p> <p><u>الموقف الثاني</u></p> <p>القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</p> <p><u>الموقف الثالث</u></p> <p>رقص زومبا مع موسيقى</p> | <p>Position d'échauffement statique</p> <p>Garçon<br/>Fille<br/>Guide</p> <p>Distance réelle 2 m</p>  | <p>التنقل في خط مستقيم</p> <p>الحركة الصحيحة بين الشواهد</p> <p>التحكم في الجسم</p> <p>روح التنافس</p> <p>تطبيق ما قدم</p> | 10 د<br>15 د<br>15 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <p>المشي على عرض الصالة</p> <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                       | <p>تشجيع الأستاذات على العمل الجاد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة</p>                                                    | 10 د                 |

## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                          | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديريات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

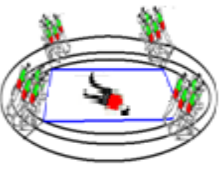
| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                                                                                                                                             | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                               | معايير النجاح                                                                                                                                                                                                                                | المدة        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                                                                                                                              | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><b>الاحماء العام :</b> نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل أستاذة صوب زميلتها .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله</p> <p><b>الاحماء الخاص :</b> اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                     |                                                                                          | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                                                                                                                                   | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة .</li> <li>- لعبة الوضعيات .</li> <li>- الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه .</li> <li>- لعبة المطاردة .</li> <li>- القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .</li> </ul> | <p><b>الموقف الأول</b></p> <p><b>عمل بالأفواج:</b></p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر .</p> <p><b>الموقف الثاني</b></p> <p>يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس .</p> <p><b>الموقف الثالث :</b></p> <p>رقص شرقي مع موسيقى</p> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الجيد .</li> <li>- السرعة في الأداء</li> <li>- الحفاظ على التوازن .</li> <li>- سرعة الاستجابة .</li> <li>- القدرة على التمييز بين المؤثرات .</li> <li>- الأداء الصحيح لكل إشارة .</li> </ul> | 25 د<br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <p>المشي على عرض الصالة</p> <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للأستاذات</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة</li> </ul>                                                                                                                         | 10 د         |

|            |             |              |                                 |
|------------|-------------|--------------|---------------------------------|
| هدف الحصة  | مدة الإنجاز | مكان العمل   | الوسائل                         |
| بدني تروحي | 80 دقيقة    | صالة المؤسسة | أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                               | وضيعات التمارين الرياضية الترويحي ة                                                                                                                                                                   | ظروف الإنجاز                                                                        | معايير النجاح                                                      | المدة |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم وتهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                                              | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل |    | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                | 15 د  |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .<br><br>- التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة .<br><br>- اجراء منافسة . | <u>الموقف الأول</u> تمارين البلاستير مع الموسيقى<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><u>الموقف الثاني</u><br><br>اجراء منافسة بين الأفواج<br>مباراة كرة سلة                                    |   | 25 د<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>30 د               |       |
| المرحلة الختامية                     | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                           | المشي على عرض الصالة<br>اجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                       |  | - تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | 10 د  |

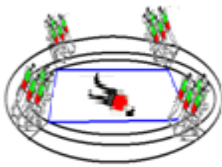
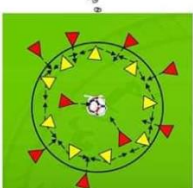
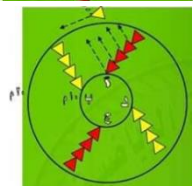
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                            | معايير النجاح                                                                                                               | المدة        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>      | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p>الاحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p>الاحماء الخاص : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                  | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحساس بالمسؤولية</li> <li>- القدرة على التسير والتنظيم</li> <li>- ديناميكية المنافسة</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. الجسر: (Bridge Pose) : ارتفع بالوركين أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.</li> <li>2. تمرين الشجرة: (Tree Pose) : قف على قدم واحدة وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق الداخلية، حافظ على التوازن لمدة 1-2 دقيقة على كل ساق.</li> <li>3. الموقف الجلوسي: (Seated Forward Bend) : اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدتين أمامك، وانحن نحو الأمام، حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.</li> <li>4. تمدد العمود الفقري: (Cobra Pose) : استلق على بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.</li> <li>5. التأمل: (Meditation) : جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة</li> </ol> |                                                                                       | <p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه</p> <p>* الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد</p> <p>التعامل الإيجابي مع و الفضاء</p> | 10 د<br>15 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                          | <p>المشي على عرض الصالة</p> <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | <p>- تشجيع الأستاذات على العمل والجد. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة</p>                                                  | 10 د         |

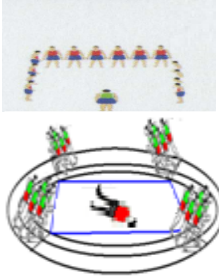
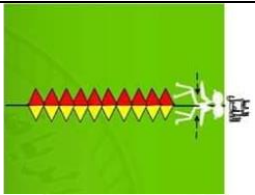
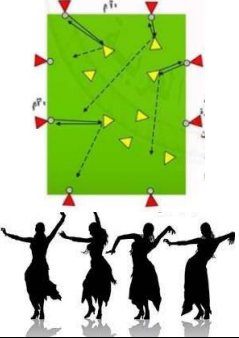
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - مقياتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة    |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                     | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                       | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | معايير النجاح                                                     | المدة        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                     | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>الاحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br>الاحماء الخاص : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل                                                   | <br>                                                                                                                                                                                  | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                               | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | الإحساس بالمسؤولية<br>- القدرة على التسيير والتنظيم في العمل على التمارين<br>ديناميكية المنافسة | - <u>الموقف الأول :</u><br>القيام بتوزيع المهام على الأستاذات .<br>بلعبة الدفاع عن الكنز<br>- <u>الموقف الثاني :</u><br>لعبة أجري معي<br>- <u>الموقف الثالث:</u><br>لعبة مقاومة الشد<br>- <u>الموقف الرابع :</u><br>رقصة الزمبا مع موسيقى | <br><br><br> | التعامل الإيجابي                                                  | 25 د<br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                   | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                                                           | <br>                                                                                                                                                                              | تشجيع الأستاذات على العمل والجد. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | 10 د         |

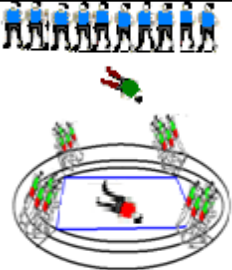
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| المدة | معايير النجاح                                                                          | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                     | أهداف الحصة                                                          | مرات                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15 د  | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                                    |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>الاحماء العام : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br>الاحماء الخاص : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل | مراقبة وتنظيم<br>تهينة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا<br>للدخول في النشاط | المرحلة التحضيرية                    |
| 25 د  | التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح                                                       |  | التمرين الأول:<br>لعبة مقاومة الظهر                                                                                                                                                     | ضبط الحركات<br>والتصرفات<br>ضمن حدود<br>معينة وإحترامها              | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 30 د  | التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية                                                 |  | التمرين الثاني:<br>لعبة بطل الدائرة                                                                                                                                                     | ضمان تبادل<br>الثقة بين<br>الزملاء مع<br>العمل ضمن<br>القوانين       |                                      |
|       | ادخال روح المرح بشكل كبير                                                              |  | التمرين الثالث:<br>لعبة استيلاء وتسليم الرسالة                                                                                                                                          | إبراز روح<br>الدعابة من<br>خلال المنافسة                             |                                      |
| 10 د  | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر لإخراج الطاقة السلبية في الحصة القادمة |  | المشي على عرض صالة كرة الطائرة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                               | العودة بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة والهدوء<br>النسبي               | المرحلة الختامية                     |

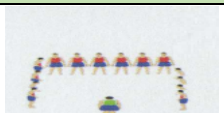
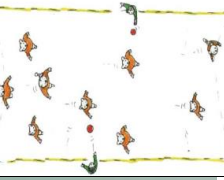
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                                    | وضعية التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                    | ظروف الإنجاز                                                                        | معايير النجاح                                                    | المدة      |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهينة الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا</li> <li>- للدخول في النشاط</li> </ul>                               | الاصطفاف على شكل سطر مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الإحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل |   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                              | 15د        |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - أن يقوم الأستاذة بالتحضير للمنافسة بشكل جدي.<br>محاولة نزع الاحراج أثناء ممارسة التمارين<br>- أن تبرز الأستاذة مهاراتها الفردية والجماعية أثناء المقابلة من أجل كسب ثقة اكثر | <u>الموقف الأول:</u><br>تمارين التقوية العضلية مع موسقى<br><u>الموقف الثاني:</u> منافسة بلعبة التمريرات ال 10                                                                                        |  | - التركيز على اللعب الجماعي وتفادي الأتانية واللعب الفردي        | 25د<br>30د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                                                                                | المشي على عرض صالة<br>اجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                        |  | تشجيع الأستاذات على العمل الجاد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | 10د        |

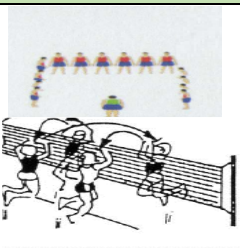
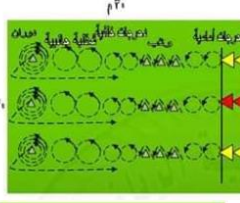
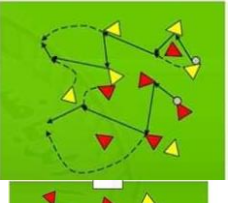
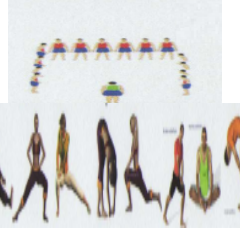
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                      | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | أهداف الحصة                                                                                      | مرات                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز<br>لهدف الحصة<br>لعبة الرصيف :<br>تحاول مجموعة الجري لقطع ممر طوله 20 مترا وعرضه ما بين 8 الى 10 أمتار دون أن تتعرض للإصابة بكرة لينة تقذف من طرف أستاذتين إنطلاقا من ضفتي الممر .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - مراقبة وتنظيم<br>- تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                               | المرحلة التحضيرية                    |
| 15د   |                                                                    |    | 1. تمدد الكلب الأسفل: (Downward Dog):<br>وقف على يديك وقدميك، أرفع وركبك نحو السقف وقم بتمديد الظهر، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>2. تمدد الأمام: (Forward Fold):<br>مع الأقدام متقابلة، وانحنِ نحو الأمام لتمديد العمود الفقري حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.<br>3. الجسر: (Bridge Pose):<br>ارتفع بالوركين أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>4. تمدد العمود الفقري: (Cobra Pose):<br>استلق على بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>5. موقف الجبهة: (Child's Pose):<br>اجلس على قدميك وانحنِ نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>التأمل: (Meditation):<br>جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة | - أن يتعرف الأستاذة على اتجاه الدوران .<br>- أن يتأقلم الأستاذة مع الكرة ويطبق وضعية الاستعداد . | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 15د   |                                                                    |   | - التشجيع وتنمية روح المواصلة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                      |
| 10د   | - تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة |  | إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>كلمات تشجيعية للأستاذات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                  | المرحلة الختامية                     |

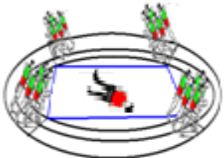
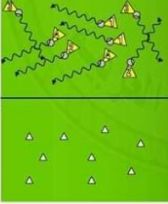
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقمار - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحي    |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                      | وضعية التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                                                                                                          | المدة                                           |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا</li> <li>- للدخول في النشاط</li> </ul> | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p>اجراء مقابلة بين الافواج في لعبة شبه كرة الطائرة الهدف منها عدم ترك الكرة تلمس الأرضية</p>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                                                                                                    | 15 د                                            |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <p>- أن يتعلم الأستاذة توجيه التمريرة نحو الزميل .</p> <p>- أن يتعلم الأستاذة تمرير الكرة عاليا لمسافات مختلفة .</p>                             | <p><u>الموقف الأول:</u><br/>لعبة الجمباز المتنوع</p> <p><u>الموقف الثاني:</u><br/>لعبة التمرير بين أعضاء الفريق</p> <p><u>الموقف الثالث:</u><br/>لعبة الحماية الصعبة</p> <p><u>الموقف الرابع:</u><br/>رقصة الزومبا مع موسيقى</p> |     | <p>- الدقة والتركيز في التمرير</p> <p>- عدم لمس الشبكة</p> <p>- التحضير الجيد من طرف الموزع والتمرير يكون عاليا .</p> <p>- الرغبة في الفوز والتحدي</p> | <p>10 د</p> <p>10 د</p> <p>10 د</p> <p>30 د</p> |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                                                    | إجراء تمارين الاطالة العضلية كلمات تشجيعية للاستاذات                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | تشجيع الأستاذات على العمل والجذب و بذل مجهود اكبر في الحصة القادمة                                                                                     | 10 د                                            |

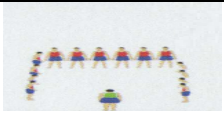
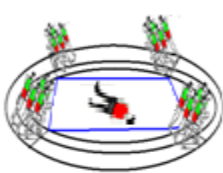
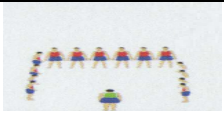
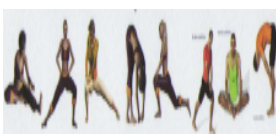
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                                | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحي    |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                         | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                      | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                      | المدة        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>- تهيئة</li> <li>- الأستاذات</li> <li>- نفسيا وبدنيا</li> <li>- للدخول في النشاط</li> </ul>         | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>    |                                                                                                                                                                              | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقوم الأستاذة بعملية القفز والصد بدون كرة 5 مرات .</li> <li>- أن يحاول الأستاذة صد 5 تسديدات للكرة في منافسة</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول:</u><br/>لعبة المطاردة</p> <p><u>الموقف الثاني:</u><br/>لعبة كرة القدم الطائرة</p> <p><u>الموقف الثالث:</u><br/>لعبة سباق زوجي أو ثنائي</p> <p><u>الموقف الرابع:</u><br/>الرقص السالسا مع موسيقى</p> |     | القدرة على المتابعة                                                | 25 د<br>30 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                   | <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          | تشجيع الأستاذات على العمل والجذب. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | 10 د         |

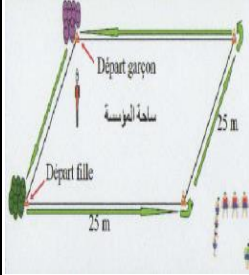
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                               | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقمار - صفرة - صديرات - كرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                                                                           | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                                                                                        | المدة        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>                                                       | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة</p> <p><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الإحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                                                                                  | 15 د         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يقوم الأستاذة بالتحضير للمنافسة بشكل جدي.</li> <li>- أن تبرز الأستاذة مهاراته الفردية والجماعية أثناء المنافسة</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول</u>: تقسيم إلى أفواج والقيام بالتحضير للمنافسة</p> <p><u>الموقف الثاني</u>:</p> <p><u>الموقف الأول</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* القفز برجل واحدة</li> <li>* القفز بكلتا الرجلين فوق الحواجز</li> <li>* القفز بخطوات عملاقة حول الأقماع</li> </ul> <p><u>الموقف الثالث</u> : منافسة بين الأفواج مباراة كرة قدم</p> |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- اللعب الجماعي</li> <li>- الرغبة في التحدي والفوز.</li> <li>- معرفة قوانين اللعبة</li> </ul> | 15 د<br>15 د |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                                     | <p>إجراء تمارين الإطالة العضلية</p> <p>كلمات تشجيعية للاستاذات</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود أكبر في الحصة القادمة                                                                     | 10 د         |

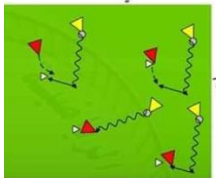
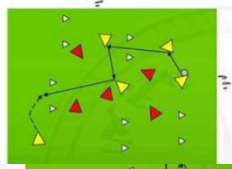
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع – صفارة – صديرات – ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ظروف الإنجاز                                                                        | معايير النجاح                                                                                 | المدة |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                                               | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز<br>لهدف الحصة<br><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع<br>بعض الحركات التسخينية<br><u>الإحماء الخاص</u> : إجراء تمارين المرونة خاصة<br>للأطراف المسؤولة عن العمل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    | الانضباط والهدوء<br>داخل التشكيلة .<br>-الجري في جماعة<br>-تفادي الكلام<br>-التركيز على العمل | 15د   |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - تدعيم عضلي<br>مع الإحساس<br>بمختلف<br>الارتفاعات<br>-الوقوف<br>على<br>القدرات<br>والمهارات<br>الفنية<br>للتلاميذ | 1. تمدد الأمام: (Forward Fold) : وقف<br>بقدميك مع الأقدام متقابلة، وانحنَ نحو الأمام لتمديد<br>العمود الفقري حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.<br>2. الجسر: (Bridge Pose) : ارتفع بالوركين<br>أثناء الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض،<br>حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>3. تمرين الشجرة: (Tree Pose) : قف على<br>قدم واحدة وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق<br>الداخلية، حافظ على التوازن لمدة 1-2 دقيقة على كل<br>ساق.<br>4. الموقف الجلوسي (Seated Forward Bend):<br>اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدتين أمامك،<br>وانحنَ نحو الأمام، حافظ على الوضع لمدة 3-5 دقائق.<br>5. التأمل: (Meditation) : جلسة هادئة للتأمل<br>والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة |  |                                                                                               | 45د   |
| المرحلة الختامية                     | العودة بأجهزة<br>الجسم الى الراحة<br>والهدوء النسبي                                                                | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | تشجيع الأستاذات<br>على العمل<br>والجد. وبذل مجهود<br>أكبر في الحصة<br>القادمة                 | 10د   |

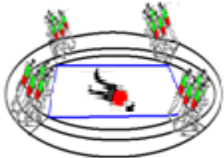
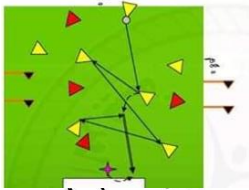
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| مؤشرات                               | أهداف الحصة                                                                                                      | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | معايير النجاح                                                                                                      | المدة                    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | مراقبة وتنظيم<br>تهيئة الأستاذات<br>نفسيا وبدنيا للدخول<br>في النشاط                                             | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح<br>موجز لهدف الحصة<br>لعبة الساعة<br>يُقسم التلاميذ إلى مجموعتين. يحوّل أعضاء المجموعة الأولى استكمال ثلاث دورات بتبرير<br>الكرة فيما بينهم مع الجبر بعد كل دورة تم إتمامها. بينما تقوم المجموعة الثانية بجري أكبر<br>عدد من الدورات حول دائرة المجموعة الأولى على بعد مترين. وبعد انتهاء الدورات الثلاث<br>تُسبّل الألوان وتكون النتائج لإعلان عن الفائز. | <br>                                                                                                                                                                                   | التسخين الجيد<br>من أجل تفادي<br>الإصابات                                                                          | 15د                      |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | - أن يتعلم الأستاذة<br>التدرج في السرعة<br>.<br>- أن يدرك الأستاذة<br>اهمية الجري<br>السريع في نوعية<br>القفزة . | <u>الموقف الأول:</u><br>لعبة 1 ضد 1 على قمع<br><br><u>الموقف الثاني:</u><br>لعبة اللعب على خمس مرامي<br><br><u>الموقف الثالث:</u><br>لعبة سباق الجري بالكرة<br><br><u>الموقف الرابع:</u><br>رقصة الزومبا مع موسيقى                                                                                                                                                                          | <br><br><br> | - الزيادة<br>التدرجية في<br>السرعة .<br><br>تحصيل نتيجة<br>جيدة .<br><br>- الوصول إلى<br>السرعة<br>القصى.<br><br>- | 10د<br>10د<br>10د<br>25د |
| المرحلة الختامية                     | - العودة<br>بأجهزة<br>الجسم الى<br>الراحة<br>والهدوء<br>النسبي                                                   | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br>                                                                                                                                                                               | تشجيع<br>الأستاذات على<br>العمل<br>والجد. وبذل<br>مجهود اكبر في<br>الحصة القادمة                                   | 10د                      |

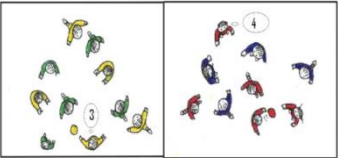
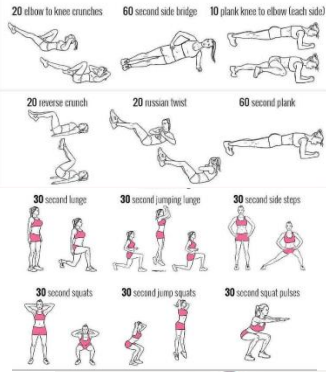
## الحصّة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصّة |
|---------------------------------|--------------|-------------|------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحة     |

| مؤشرات                               | أهداف الحصّة                                                                                                                                     | وضعيّات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                   | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | معايير النجاح                                                                                                                                   | المدة                                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيًا وبدنيًا للدخول في النشاط</li> </ul>                                | <p>الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصّة</p> <p><u>الإحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية</p> <p><u>الإحماء الخاص</u> : إجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل</p> |                                                                                                                                                                              | <p>التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات</p>                                                                                                      | 15د                                         |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يحدد الأستاذة نقطة الانطلاق وقياسها .</li> <li>- أن يعمل الأستاذة على زيادة سعة الخطوات .</li> </ul> | <p><u>الموقف الأول:</u><br/>لعبة المولد</p> <p><u>الموقف الثاني:</u><br/>لعبة تخطي الموانع</p> <p><u>الموقف الثالث:</u><br/>لعبة المرمى المتعددة</p> <p><u>الموقف الرابع:</u><br/>رفص حر مع موسيقى</p>                |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم تغيير سعة الخطوة عند الاقتراب من اللوحة</li> <li>- تعديل نقطة الانطلاق حسب وضعية المكان</li> </ul> | <p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>25د</p> |
| المرحلة الختامية                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي</li> </ul>                                                | <p>المشي على عرض الصالة</p> <p>إجراء تمارين الاطالة العضلية</p> <p>مناقشة</p>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>تشجيع الأستاذات على العمل والجد. وبذل مجهود اكبر في الحصّة القادمة</p>                                                                       | 10د                                         |

## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                      | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                               | وضعايات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | أهداف الحصة                                                                                                    | مؤشرات                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                | <br>    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>لعبة التمريرات العشر :<br>يبنى الأستاذ فضائل للعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد.<br>في وضعية تنافسية بين مجموعتين نحول كل واحدة منهما القيام بعشر تمريرات متتالية (باليد) دون أن يلمس المنافس الكرة. عند تحقيق ذلك نختب نقطة في خانة المجموعة التي نختب بالكرة ونسرع في العد من جديد. | - مراقبة وتنظيم تهينة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                                  | المرحلة التحضيرية                    |
| 25د   | الدافعية لتحقيق نتيجة جيدة                                         | <br> | <u>الموقف الأول:</u><br>تمارين بيلاتيس مع الموسيقى<br><u>الموقف الثاني:</u><br>مباراة كرة طائرة                                                                                                                                                                                                                                                                      | - أن يدرك الأستاذة أهمية الدفع برجل الارتكاز في الارتقاء .<br>- أن يحول الأستاذة مساره الافقي الى مسار عمودي . | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د   | تشجيع الأستاذات على العمل والجذب. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | <br> | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                | المرحلة الختامية                     |

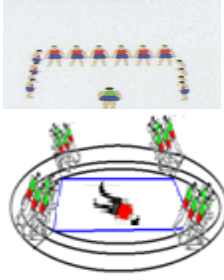
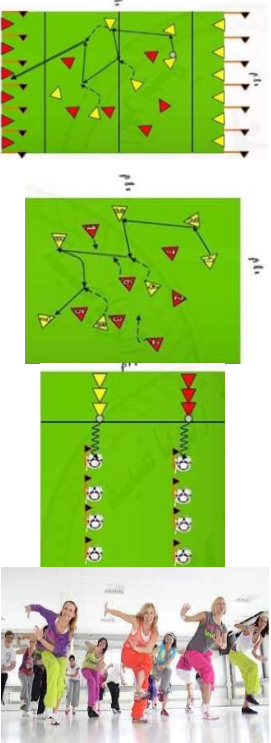
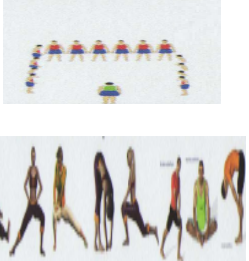
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة       |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                    | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | أهداف الحصة                                                                                                      | مؤشرات                               |
|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15 د  | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                              |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br>لعبة السباق على الحبل<br>تقسم الأستاذات الى مجمةعات متساوية ننتافس كل مجموعة داخل ممر خاص كولع 15 متر وبحوزتها حبل يحاول كل عنصر بالتناوب التنقل بسرعة داخل الممر بالقفز على الحبل و الدوران على العلامة ثم الرجوع لنقطة إنطلاق لتسليم الحبل للزميلة الموالية                                                                                                                                                                                                                                                                                 | مراقبة وتنظيم تهيئة الأستاذات نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط                                                      | المرحلة التحضيرية                    |
| 45 د  |                                                                  |  | 1. إتمد الكلب الأسفل: (Downward Dog): وقف على يديك وقدميك، أرفع وركيك نحو السقف وقم بتمديد الظهر، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>2. المعبد: (Temple Pose): قف بوضعية واسعة الساقين وانخرط للجهة الجانبية، ثم ارتفع بيديك، حافظ على الوضع لمدة 2-3 دقائق على كل جانب.<br>3. تمدد العمود الفقري: (Cobra Pose): استلق على بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية، حافظ على الوضع لمدة 1-2 دقيقة.<br>4. موقف الجبهة: (Child's Pose): اجلس على قدميك وانحن نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع لمدة 5-10 دقائق.<br>5. التأمل: (Meditation): جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة 10-15 دقيقة | - أن يتعلم الأستاذة مرحلة الذراعين أثناء الطيران .<br><br>- أن يحاول الأستاذة البقاء في الفضاء لأطول مدة ممكنة . | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10 د  | تشجيع الأستاذات على العمل والجد وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة |  | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - العو<br>دة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                              | المرحلة الختامية                     |

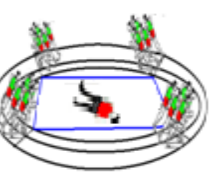
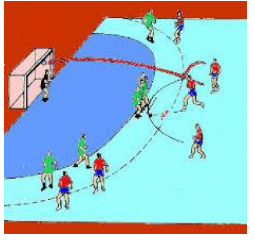
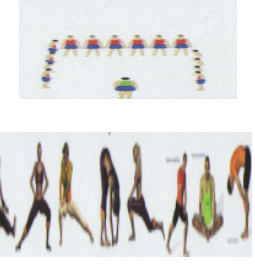
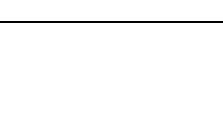
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| أقماع - صفارة - صديرات - ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | ترويحية   |

| المدة                    | معايير النجاح                                                                | ظروف الإنجاز                                                                        | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                    | أهداف الحصة                                                                                                                  | مؤشرات                               |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د                      | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                          |    | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الاحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الاحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل | - مراقبة وتنظيم<br>- تهينة<br>الاستاذات نفسيًا وبدنيًا<br>للدخول في النشاط                                                   | المرحلة التحضيرية                    |
| 10د<br>10د<br>10د<br>25د | -<br>تنمية الدافعية<br>وحب الفوز                                             |  | <u>الموقف الأول</u> :<br>الموجات المتتالية<br><u>الموقف الثاني</u> :<br>السلم الموسيقي<br><u>الموقف الثالث</u> :<br>جمع الكرات<br><u>الموقف الرابع</u> :<br>رقصة الزومبا مع موسيقى                    | - أن يتعلم الأستاذة السقوط على كئتا رجليه لمسافة تفوق 4 امتار .<br>- أن يحاول الأستاذة السقوط في ابعد نقطة ممكنة 3 محاولات . | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 10د                      | - تشجيع<br>الاستاذات على العمل والجد. وبذل<br>مجهود اكبر في<br>الحصة القادمة |  | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية<br>مناقشة                                                                                                                                        | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                                                                              | المرحلة الختامية                     |

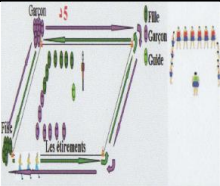
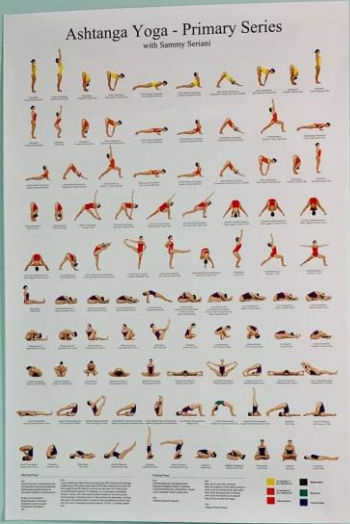
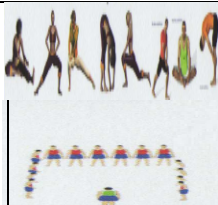
## الحصة الرياضية الترويحية

| الوسائل                         | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصة   |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| أقماع – صفارة – صديرات – ميقاتي | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | بدني ترويحي |

| المدة | معايير النجاح                                                       | ظروف الإنجاز                                                                                                                                                               | وضعيات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                    | أهداف الحصة                                                          | مؤشرات                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 15د   | التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات                                 | <br>     | الاصطفاف على شكل مربع مفتوح وشرح موجز لهدف الحصة<br><u>الأحماء العام</u> : جري خفيف حول الصالة مع بعض الحركات التسخينية<br><u>الأحماء الخاص</u> : اجراء تمارين المرونة خاصة للأطراف المسؤولة عن العمل | - مراقبة وتنظيم<br>- تهيئة الاستاذات نفسيًا وبدنيًا للدخول في النشاط | المرحلة التحضيرية                    |
| 25د   | - ترك الأستاذة يقفز بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي تقعن فيها       | <br> | <u>الموقف الأول</u> :<br>تمارين تثوية عضلية مع موسقى                                                                                                                                                  | - تنظيم وتسيير المنافسة                                              | المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية |
| 30د   | - التحلي بالروح الرياضية                                            |                                                                                         | <u>الموقف الثاني</u> :<br>مباراة كرة يد                                                                                                                                                               | - الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للتلاميذ مع بث روح التنافس     |                                      |
| 10د   | - تشجيع الأستاذات على العمل والجد. وبذل مجهود اكبر في الحصة القادمة | <br> | المشي على عرض الصالة<br>إجراء تمارين الاطالة العضلية مناقشة                                                                                                                                           | - العودة بأجهزة الجسم الى الراحة والهدوء النسبي                      | المرحلة الختامية                     |

## الحصة الرياضية الترويحية

|                                    |              |             |                 |
|------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| الوسائل                            | مكان العمل   | مدة الإنجاز | هدف الحصّة      |
| أقماع – صفارة – صديرات –<br>حلات – | صالة المؤسسة | 80 دقيقة    | استرخائي ترويجي |

| مراحل التعلم                         | الأهداف الإجرائية                                                                                                 | وضيعات التمارين الرياضية الترويحية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ظروف الانجاز                                                                        | معايير النجاح                                                                                                                          | المدة |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| المرحلة التحضير                      | مراقبة وتنظيم القسم<br>تهينة الأستاذات نفسيا<br>وبدنيا لأداء حصة<br>بمردود عالي<br>التحضير البدني العام<br>والخاص | الاصطفاف شرح هدف الحصة<br>الإحماء الخاص أداء تمارين الإطالة العضلية لجميع<br>أطراف الجسم مع التركيز على الأطراف العلوية                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    | الانضباط خلال<br>العمل<br><br>التركيز على<br>توجيهات الأستاذ                                                                           | 15د   |
| المرحلة التطبيقية للتمارين الترويحية | يحقق الأستاذة نتيجة<br>أولية يكتشف بها<br>مستواه وتأهله للعمل<br>في الحصص القادمة                                 | 1. تمدد الكلب الأسفل:(Downward Dog):<br>وقف على يديك وقدميك، أرفع وركبك نحو السقف وقم بتمديد<br>الظهر، حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق.<br>2. تمدد الأمام:(Forward Fold) : وقف بقدميك مع<br>الأقدام متقابلة، وانحنِ نحو الأمام لتمديد العمود الفقري حافظ على<br>الوضع لمدة 3 دقائق.<br>3. الجسر:(Bridge Pose) : ارتفع بالوركين أثناء<br>الاستلقاء على الظهر، مع وضع يديك على الأرض، حافظ على<br>الوضع لمدة 2 دقيقة.<br>4. تمرين الشجرة:(Tree Pose) : قف على قدم واحدة<br>وارفع القدم الأخرى لتستقر على الساق الداخلية، حافظ على<br>التوازن لمدة 2 دقيقة على كل ساق.<br>5. الموقف الجلوسي:(Seated Forward Bend) :<br>اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدتين أمامك، وانحنِ نحو الأمام،<br>حافظ على الوضع لمدة 5 دقائق.<br>6. المعبد:(Temple Pose) : قف بوضعية واسعة<br>الساقين وانخرط للجهة الجانبية، ثم ارتفع بيديك، حافظ على<br>الوضع لمدة 3 دقائق على كل جانب.<br>7. تمدد العمود الفقري:(Cobra Pose) : استلق على<br>بطنك وارفع جزء الصدر مع الحفاظ على الأرضية، حافظ على<br>الوضع لمدة 2 دقيقة.<br>8. موقف الجبهة:(Child's Pose) : اجلس على قدميك<br>وانحنِ نحو الأمام مع تمديد يديك، حافظ على الوضع لمدة 10<br>دقائق.<br>التأمل:(Meditation) : جلسة هادئة للتأمل والاسترخاء لمدة<br>15 دقيقة |   | الحفاظ على الانضباط<br><br>التنقل يكون حسب توجيهات الأستاذ<br>وأوامره لتفادي الحركة العشوائية                                          | 45د   |
| مرحلة التقييم                        | الرجوع إلى حالة<br>الراحة                                                                                         | مناقشة الحصة ومحاولة معرفة أحسن طريقة في<br>الرمي معرفة الأخطاء الخاصة لكل تلميذ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | تحديد النقائص من<br>أجل تحضير جدولاً<br>خاص لكل مستوى<br>في الحصص<br>القادمة للتدريب.<br>- مناقشة جماعية<br>بين الأستاذات و<br>الأستاذ | 10د   |

ملحق 04 – الإستهانة في مظهرها النهائي-

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم النشاط البدني الرياضي الترويحي

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان "أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح في التخفيف من الضغوطات النفسية وعلاقته بالتوافق المهني " ،لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجوا مساعدتكم، وذلك بملئها بالإجابة على العبارات المطروحة، لأن نتائج هذه الدراسة تتوقف عليها ونشكركم على المساعدة.

ونحيكم علما بأن إجاباتكم سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي.

ملاحظة: توضع العلامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.

شكرا على تعاؤكم معنا

البيانات الشخصية الخاصة بالمستجوب:

- الحالة الاجتماعية: متزوجة ☐ عزباء ☐ مطلقة ☐

- عدد الاولاد..... الطول بالتقريب..... الوزن بالتقريب.....

- السن:..... سنة – الخبرة المهنية.....سنة

- الإقامة: الريف ☐ المدينة ☐

- المسافة بين السكن ومقر العمل.....كم - وسائل النقل لمكان العمل.....

- هل تمارسين الرياضة في حياتك اليومية.....

- ماهي النشاط الرياضي الترويحي التي تمارسينها في اوقات الفراغ

01...../02...../03...../04.....

- ماهي النشاطات الرياضية الترويحية التي تفضلين ممارستها في حال سمحت لك الفرصة

بذلك.....

- إذا أقيم يوم ترويحي رياضي خاص بالمرأة تحت إشراف مدربة رياضية داخل صالة متوسطة عمار ياسف هل سوف

تشاركين في هذا الحدث الخاص بالنساء فقط؟؟.....

- أي يوم هو مناسب لك من أيام الأسبوع مع احتساب الجمعة والسبت؟ (تستطيعين كتابة جميع الأيام المناسبة لك أي أكثر من

إختيار).....

- أي ساعة تفضلين أن يكون هذا الحدث الرياضي.....صباحا..... مساء.

ملاحظة: في حال الانتهاء من ملئ هذه الاستمارة تسلم للأستاذ. ميدونة موسى لاسترجاعها عبره وشكرا

## او لا / استبانة الضغوط النفسية

| الرقم                                               | العبارة                                                                   | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|------|
| المحور الاول: ضغوط داخلية                           |                                                                           |       |       |        |       |      |
| 1.                                                  | أعارض تبني مناهج أجنبية                                                   |       |       |        |       |      |
| 2.                                                  | تصعب عليّ فهم وتنفيذ مقارنة التدريس بالكفاءات                             |       |       |        |       |      |
| 3.                                                  | الزيارات المفاجئة للمفتشين تثير قلقي                                      |       |       |        |       |      |
| 4.                                                  | يشغل شعوري بالقلق الغير مبرر تفكيري                                       |       |       |        |       |      |
| 5.                                                  | انخفاض ثقتي بنفسي يزعجني                                                  |       |       |        |       |      |
| 6.                                                  | صعوبة حل مشكلاتي بمفردي تثير اضطرابي                                      |       |       |        |       |      |
| 7.                                                  | أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل                      |       |       |        |       |      |
| 8.                                                  | أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية                                    |       |       |        |       |      |
| 9.                                                  | أشعر بالضغط لتحسين جودة عملي.                                             |       |       |        |       |      |
| 10.                                                 | أشعر بنقص وقلة مكانتي واحترامي عند زملائي                                 |       |       |        |       |      |
| 11.                                                 | أنصح أصدقائي بالعمل في مهنة التدريس                                       |       |       |        |       |      |
| المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات |                                                                           |       |       |        |       |      |
| 12.                                                 | أجد مهنة التدريس متعبة                                                    |       |       |        |       |      |
| 13.                                                 | عسر علي القيام بالأدوار المتعددة المطلوبة في مهنة التدريس                 |       |       |        |       |      |
| 14.                                                 | الإرهاق الناتج عن المسؤولية المهنية يثقل كاهلي.                           |       |       |        |       |      |
| 15.                                                 | المرحلة التعليمية التي أقوم بتدريسها تُعد صعبة                            |       |       |        |       |      |
| 16.                                                 | تصحیح الامتحانات يجعلني مجهدًا                                            |       |       |        |       |      |
| 17.                                                 | التحضير المستمر للدروس يتطلب مني مجهودًا إضافيًا                          |       |       |        |       |      |
| 18.                                                 | أشعر بالإزعاج عندما يصعب على التلاميذ استيعاب الدروس بسبب البرامج الكثيفة |       |       |        |       |      |
| 19.                                                 | تدريس الطلاب بوجود فروق فردية يشكل تحديًا.                                |       |       |        |       |      |
| 20.                                                 | العنف في البيئة المدرسية يزعجني                                           |       |       |        |       |      |
| 21.                                                 | تجاهل معظم الطلاب للتعلم يقلقني                                           |       |       |        |       |      |
| 22.                                                 | يزعجني تقييم المفتشين لأدائي                                              |       |       |        |       |      |
| 23.                                                 | النقص في الرعاية الصحية المهنية يشكل إزعاجًا لي                           |       |       |        |       |      |

|                                                     |                                                                                |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 24                                                  | الاحتفاظ في الفصول يزيد من إرهاقي.                                             |  |  |  |  |
| 25                                                  | نقص وسائل التعليم يزيد من توترتي.                                              |  |  |  |  |
| 26                                                  | ضعف الاهتمام بصيانة المدرسة يشعرني بالإزعاج.                                   |  |  |  |  |
| 27                                                  | صعوبات في أداء العمل بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالفصول.                        |  |  |  |  |
| 28                                                  | تغييرات مستمرة في المناهج والتقويم تثير اضطرابي.                               |  |  |  |  |
| المحور الثالث: ضغوط علائقية ( العلاقات ) الاجتماعية |                                                                                |  |  |  |  |
| 29                                                  | عدم وجود دعم او مساندة من الإدارة يثير إزعاجي.                                 |  |  |  |  |
| 30                                                  | الصعوبة في التواصل مع المدير تزيد من توترتي.                                   |  |  |  |  |
| 31                                                  | عدم مشاركتي في اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بمهامي التعليمية يثير انزعاجي.      |  |  |  |  |
| 32                                                  | رفض بعض زملائي التعاون في الأمور المهنية يزعجني.                               |  |  |  |  |
| 33                                                  | الصراعات المستمرة مع زملائي تشكل عبءًا نفسيًا.                                 |  |  |  |  |
| 34                                                  | عدم الانضباط للتلاميذ داخل الفصل يثير إزعاجي.                                  |  |  |  |  |
| 35                                                  | عدم اهتمام او لياء الأمور بالمسار الدراسي لأبنائهم يزعجني.                     |  |  |  |  |
| 36                                                  | انتشار ظاهرة المحاباة والتميز في البيئة المدرسية تثير إزعاجي.                  |  |  |  |  |
| 37                                                  | شعوري بعدم المشاركة في اتخاذ القرارات المدرسية.                                |  |  |  |  |
| 38                                                  | عدم الاستماع إلى اقتراحاتي أثناء العمل يزعجني.                                 |  |  |  |  |
| 39                                                  | تصرف الآخرين بدون إذن في ممتلكاتي يشعرني بالاضطراب.                            |  |  |  |  |
| 40                                                  | قلة احترام بعض زملائي لي تثير ازعاجي.                                          |  |  |  |  |
| 41                                                  | اثارة الفوضى داخل الفصل من قبل التلاميذ تجعلني غاضبًا.                         |  |  |  |  |
| 42                                                  | أشعر بأن المدير يميل نحو التسلسل واتخاذ القرارات بشكل فردي دون مشاركة الآخرين. |  |  |  |  |
| 43                                                  | أشعر بأن كل الزملاء يقدرّون أهمية العلاقات الشخصية بينهم.                      |  |  |  |  |
| 44                                                  | أشعر بأن الحوار المباشر مع المدير متاح دائمًا.                                 |  |  |  |  |
| 45                                                  | المدرسة التي أعمل فيها تزيد من مستوى التوتر والإجهاد.                          |  |  |  |  |
| 46                                                  | أشعر بألم نتيجة التصور السلبي لمهنة التدريس في المجتمع.                        |  |  |  |  |
| 47                                                  | لا أحصل على المكانة التي أستحقها في المجتمع                                    |  |  |  |  |
| 48                                                  | أشعر بأن كل الزملاء يقدرّون أهمية العلاقات الشخصية بينهم.                      |  |  |  |  |
| المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر واوقات العمل      |                                                                                |  |  |  |  |
| 49                                                  | يسبب لي إرهاقًا عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيًا.                              |  |  |  |  |

|    |                                                                      |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 50 | تكون برمجة او قات عملي غير متناسبة مع ظروف الشخصية.                  |  |  |  |  |
| 51 | يجبرني الوضع على تدريس ساعات إضافية لسد احتياجاتي.                   |  |  |  |  |
| 52 | أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي                                      |  |  |  |  |
| 53 | يجعلني اضطراري لممارسة مهنة أخرى إلى جانب التدريس من أجل تحسين وضعي. |  |  |  |  |
| 54 | يثير انزعاجي قلة الوقت المتاح للاستراحة بين الحصص.                   |  |  |  |  |
| 55 | يزعجني ضعف تنظيمي للوقت                                              |  |  |  |  |

### ثانيا استبانة التوافق المهني

| الرقم                                                | العبارة                                                         | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|------|
| المحور الاول ل: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط |                                                                 |       |       |        |       |      |
| 1.                                                   | تسهل إمكانياتك ممارسة مهنة التدريس ببسر وسهولة                  |       |       |        |       |      |
| 2.                                                   | تتوافق ميولك ورغباتك مع مهنة التدريس                            |       |       |        |       |      |
| 3.                                                   | تشعر بأن درسك في مجال تخصصك مجهدا                               |       |       |        |       |      |
| 4.                                                   | تري مهنة التدريس شاقا                                           |       |       |        |       |      |
| 5.                                                   | مكان تأدية عملك بالمتوسطة غير مناسب                             |       |       |        |       |      |
| 6.                                                   | عتقد أنه يمكنك أداء عمل آخر بشكل أفضل                           |       |       |        |       |      |
| 7.                                                   | تعتقد أن مهنتك تؤثر سلبا على صحتك                               |       |       |        |       |      |
| 8.                                                   | تجد متعة حقيقية في عملك                                         |       |       |        |       |      |
| 9.                                                   | تعتقد أن صحتك ولياقتك العامة تتناسب مع مهنة التدريس             |       |       |        |       |      |
| 10.                                                  | تري أن طبيعة عملك تلزمك بمجاعة رؤسائك                           |       |       |        |       |      |
| 11.                                                  | تشعر بالإلزام على الذهاب إلى عملك معظم الاوقات                  |       |       |        |       |      |
| 12.                                                  | تساعدك جوالمدرسة على أداء عملك بنجاح                            |       |       |        |       |      |
| 13.                                                  | تعتقد أنك تمكن من تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة                |       |       |        |       |      |
| 14.                                                  | تجد صعوبة في أداء عملك نتيجة لنقص الإمكانيات                    |       |       |        |       |      |
| 15.                                                  | تشعر بالإرهاك الشديد في نهاية اليوم                             |       |       |        |       |      |
| 16.                                                  | تعتقد أن المرافق في المدرسة غير مناسبة لتنفيذ البرامج التعليمية |       |       |        |       |      |
| 17.                                                  | تعاني من الأعباء الكتابية الزائدة على عاتقك                     |       |       |        |       |      |
| 18.                                                  | تعتقد أن القاعات التدريسية لا تتناسب مع عدد التلاميذ            |       |       |        |       |      |
| المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ             |                                                                 |       |       |        |       |      |
| 19.                                                  | تشعر بالضيق إذا تقدم أحد التلاميذ بشكوى                         |       |       |        |       |      |

|                                                |  |  |  |  |                                                              |     |
|------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------|-----|
|                                                |  |  |  |  | تشعر بالسرور عندما تخرج في رحلة مع تلاميذك                   | 20. |
|                                                |  |  |  |  | تميل للاستمتاع والمرح خلال تدريسيك                           | 21. |
|                                                |  |  |  |  | تعتبر أن لديك مكانة خاصة لدى تلاميذك                         | 22. |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بالضيق عندما لا ترى نتائج جهدك مع التلاميذ              | 23. |
|                                                |  |  |  |  | تقدر تقديرًا كبيرًا من قبل التلاميذ على مجهودك               | 24. |
|                                                |  |  |  |  | تتضايق من سرعة نسيان التلاميذ للمعلومات التي يتعلمونها       | 25. |
|                                                |  |  |  |  | تقدم المساعدة للتلاميذ في حل مشكلاتهم                        | 26. |
|                                                |  |  |  |  | تعاني من إهمال بعض التلاميذ لمظهرهم الشخصي                   | 27. |
|                                                |  |  |  |  | تنزعج من اللامبالاة المفرطة من بعض التلاميذ                  | 28. |
|                                                |  |  |  |  | ترزعجك أفعال التلاميذ الذين يعبثون بمرافق المدرسة            | 29. |
| المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء   |  |  |  |  |                                                              |     |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بالسرور أثناء قضاء وقتك مع زملائك                       | 30. |
|                                                |  |  |  |  | تسعى جاهدًا لبناء علاقات إيجابية مع زملائك                   | 31. |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بالضيق من تكرار انتقادات زملائك لك                      | 32. |
|                                                |  |  |  |  | تعاني من تدخل الأساتذة في قضايا زملائهم                      | 33. |
|                                                |  |  |  |  | تعتبر علاقتك بزملائك جيدة                                    | 34. |
|                                                |  |  |  |  | تعاني من وجود تكتلات بين الأساتذة في المدرسة                 | 35. |
|                                                |  |  |  |  | تواجه صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الزملاء               | 36. |
|                                                |  |  |  |  | ترزعجك استخفاف بعض الأساتذة بزملائهم                         | 37. |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بعدم تقدير زملائك لجهدك في العمل                        | 38. |
|                                                |  |  |  |  | تسعى جاهدًا لبناء علاقات إيجابية مع زملائك                   | 39. |
| المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري |  |  |  |  |                                                              |     |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بنقص في استجابة رؤسائك لاحتياجاتك                       | 40. |
|                                                |  |  |  |  | تعتقد أن رؤسائك يعاملونك بشكل عادل                           | 41. |
|                                                |  |  |  |  | المسؤولون يشاركون في حل المشكلات التي تواجهها                | 42. |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بأن المسؤولين يتعاملون معك بعدالة وموضوعية              | 43. |
|                                                |  |  |  |  | تعتقد أن العمل المميز الذي تقدمه مقدر من قبل المسؤولين       | 44. |
|                                                |  |  |  |  | تجد أن المسؤولين يقبلون النقد البناء                         | 45. |
|                                                |  |  |  |  | تشعر بالضيق من تكرار النزاعات الإدارية مع المسؤولين          | 46. |
|                                                |  |  |  |  | تعتبر أن العقوبات الإدارية التي تتخذها الإدارة عادلة ومناسبة | 47. |

المحور الخامس: المحفزات ( الراتب والترقيات )

|     |                                                        |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 48. | تستفيد من مهنتك من ناحية الدخل                         |  |  |  |  |
| 49. | تجد أن مهنة التدريس توفر فرصًا كافية للدخل الإضافي     |  |  |  |  |
| 50. | تفكر في بعض الأحيان في تغيير مهنتك بسبب قلة الدخل      |  |  |  |  |
| 51. | تعتقد أن راتب مهنة التدريس معقول مقارنةً بالمهن الأخرى |  |  |  |  |
| 52. | تعتقد أن الكفاءة والأداء المتميز ضروريان للترقية       |  |  |  |  |
| 53. | ترى أن نظام الترقيات في مهنتك مرضٍ بما يكفي            |  |  |  |  |
| 54. | تعتقد أن راتبك يتناسب مع الدرجة العلمية التي تمتلكها   |  |  |  |  |
| 55. | تجد أن راتبك يتناسب مع طبيعة عملك                      |  |  |  |  |
| 56. | تشعر بالضيق بسبب نقص المحفزات المالية                  |  |  |  |  |
| 57. | تستلم راتبك بانتظام شهريًا                             |  |  |  |  |
| 58. | تعاني من عدم كفاية راتبك في تلبية احتياجاتك            |  |  |  |  |

ملحق 05 - صور من أيام تطبيق البرنامج:









ملحق رقم 06:

République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de L'enseignement Supérieur  
et de la recherche scientifique  
Université Mohamed Khider\_Biskra  
Institut des Sciences et Technlques des Activités  
physique et Sportives  
Vice Institut chargé De la PGRS



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
نابة مديرية المعهد المكلفة بما بعد التخرج  
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية

رقم التسجيل : 01/PG/D/LMD/SPR/19

تقديم تسييلات رقم : 42/ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2020

إلى السيد المحترم: مدير متوسطة عمار ياسف -الكالتوس-

-الجزائر العاصمة-

الموضوع: تقديم تسييلات

تحية طيبة وبعد .....

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية ، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسييلات الممكنة للطلاب (ة):

اللقب : طلحي

الاسم : إيمان

من خلال تمكنه (ها) من الاستفادة من المرافق و البيانات المتوفرة لديكم ، قصد انجاز الاختبارات الميدانية في إطار الدكتوراه في :

التخصص : نشاط بدني رياضي تربيوي

قسم : التربية الحركية

تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير

سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بما في حدود ما يسمح به القانون

بسكرة في : 2020/02/05

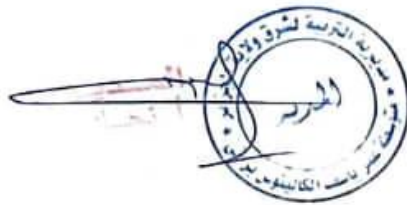
المدير المساعد المكلف بما بعد التخرج

و البحث العلمي والعلاقات الخارجية  
مدير مساعد مكلف بما بعد التخرج  
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية

أ.د/ رواب عمار



مواثيق الزبها



مواثيق الزبها



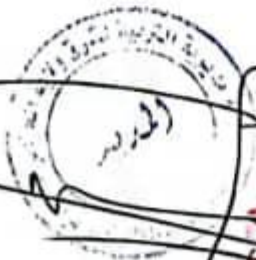
**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**  
**وزارة التربية الوطنية**

**مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر**  
**المؤسسة : متوسطة عمر ياسف**

**السنة الدراسية : 2022/2021**

**قائمة الاسمية للاستاذة**  
**2022/2021**

| الرقم | الاسم (ة)            | المادة    | التوقيع | الرقم | الاسم (ة)         | المادة      | التوقيع |  |
|-------|----------------------|-----------|---------|-------|-------------------|-------------|---------|--|
| 01    | بن سلم               | ل/عربية   |         | 01    | صحراوي فايزة      | ل/حياة      |         |  |
| 02    | صديقي فتيحة          |           |         | 02    | كركارين دليلة     |             |         |  |
| 03    | سحاب نسيم            |           |         | 03    | نويوة مريم        |             |         |  |
| 04    | ايت اعراب زوينة      |           |         | 04    | عليوة رمنساء      |             |         |  |
| 05    | تيزاوي عقيلة         |           |         | 05    | بن قسوم وسام      |             |         |  |
| 06    | بوشارب وهبة          |           |         | 01    | معاش فوزية        | علوم طبيعية |         |  |
| 07    | ديمير شهيرة          |           |         | 02    | بلعكري حورية      |             |         |  |
| 08    | الهام فرجوج          |           |         | 03    | بن سعد الله امينة |             |         |  |
| 09    | بوشارب فاء الزهراء   |           |         | 04    | صاري مريم         |             |         |  |
| 01    | قسوم بهية            | رياضيات   |         | 01    | موساوي الهام      | تكنولوجيا   |         |  |
| 02    | سعيدى سعد            |           |         | 02    | نواح نور الدين    |             |         |  |
| 03    | شطاب امينة           |           |         | 03    | مجادبة امينة      |             |         |  |
| 04    | ميتش سهام            |           |         | 04    | بوكموش هدى        |             |         |  |
| 05    | ثاشمي لريدة          | ل/فرنسية  |         | 01    | عقون سهيلة        | رسم         |         |  |
| 06    | لحوسين نسيم          |           |         | 01    | ميدونة موسى       | ت/بدنية     |         |  |
| 07    | بولحية خديجة         |           |         | 02    | كرفاح هشام        |             |         |  |
| 01    | دعاش ساعد            |           |         | 03    | نواصر عبد الصمد   |             |         |  |
| 02    | خولاسي منال          |           |         |       |                   |             |         |  |
| 03    | مرحاب لويزة          |           |         |       |                   |             |         |  |
| 04    | امودة فاطمة          |           |         |       |                   |             |         |  |
| 05    | سعيدى كاميلية        | اجتماعيات |         |       |                   |             |         |  |
| 06    | مستور كريمة          |           |         |       |                   |             |         |  |
| 07    | حمد العين عبد الباقى |           |         |       |                   |             |         |  |
| 01    | حاجاب هاجر           |           |         |       |                   |             |         |  |
| 02    | فايزة                |           |         |       |                   |             |         |  |
| 03    | مهاجر سلمة           |           |         |       |                   |             |         |  |
| 04    | فايزة                |           |         |       |                   |             |         |  |



**المدير**  
**المدير المساعد**

الله ولي

التوفيق