

## دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات لدى الفاعلين التربويين.

دراسة وصفية تحليلية لثانويات الجزائر شرق.

**The role of recreational physical and sports activities in reducing stress among educational actors.**

**A descriptive analytical study of secondary schools in eastern algers .**

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>الأستاذ الدكتور محمد بوراس<br/>جامعة الجزائر 03<br/>معهد التربية البدنية والرياضية<br/>مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية<br/>والإيقاعية<br/>الجزائر<br/><a href="mailto:Mohamedbouras7@gmail.com">Mohamedbouras7@gmail.com</a></p> | <p>د. حسناوي أسامة شكيب*<br/>جامعة الجزائر 03<br/>معهد التربية البدنية والرياضية<br/>مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية<br/>والإيقاعية<br/>الجزائر<br/><a href="mailto:hasnaouioussamachakib@gmail.com">hasnaouioussamachakib@gmail.com</a></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

تاريخ القبول: 2025/12/17

تاريخ الاستلام: 2025/02/15

### الملخص

بحثنا هو عبارة عن دراسة وصفية تحليلية، باستعمال مؤشر إدراك الجهد rpe، لتقدير مدى شدة الجهد المبذول وصعوبة ورتابة الأنشطة الممارسة، وما لها من إنعكاس سلبي أو إيجابي لدى الفاعلين التربويين لبعض ثانويات مديرية التربية لولاية الجزائر شرق خلال الموسم الدراسي 2024/2023.

حيث هدفت دراستنا إلى تسليط الضوء على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية للتخلص من مختلف الضغوطات التي يواجهها الفاعلين التربويين في حياتهم اليومية والعملية والعائلية ... من خلال إستغلال أوقات فراغهم بصفة إيجابية، تنعكس بالمنفعة وتعمل على تحسين صحتهم النفسية والبدنية والاجتماعية، عن طريق أنشطة بدنية رياضية، وكذا تقدير شدة هذه الأنشطة ورتابتها.

\* المؤلف المرسل: الاسم الكامل، الإيميل: [hasnaouioussamachakib@gmail.com](mailto:hasnaouioussamachakib@gmail.com)

إستخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي لأسباب ذاتية: تتمثل في سهولة الحصول على المعلومات والبيانات، ومن جهة أخرى إجتهد الباحث في توفير جو ملائمة وزرع ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية في ذات المؤسسة التي يعمل فيها وتوسع رقعة ثقافة الممارسة والمنافسة لبعض الثانويات المجاورة.

عينة الدراسة تمثلت في العينة القصدية، وإقتصرت عينة الدراسة على الفاعلين التربويين الرجال في الثانويات وهم:

المدير، الناظر، مستشار التربية، المقتصد، المشرفين تربويين، العمال المهنيين والأساتذة. تكونت من العينة من: 70 فردا.

وإستخدمنا بالإضافة إلى مقياس كارل فوستر rpe cr 10 - إستبيان مكون من 10 أسئلة. كما إستخدمنا النسبة المئوية وكا<sup>2</sup> كوسيلة إحصائية.

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية دور كبير في التقليل من الضغوطات لدى الفاعلين التربويين، كما وأنها فرصة لتشكيل لحمة ولكسر الروتين، من جهة أخرى توطد العلاقة بين الفاعلين التربويين وتقوي أواصر التعاون والثقة من جهة أخرى تباينت نسب تقديرات التعب والرتابة بين الحصص المبرمجة، وعلى الرغم من الوصول إلى حد الإعياء في بعض الأحيان إلا أن هذا كان في غاية الراحة والتنفيس بالنسبة للممارسين، ناهيك عن تحسن أدائهم ومردودهم الوظيفي، وزيادة دافعيتهم وإحتدام المنافسة بينهم خلال ممارسة الأنشطة الترويحية بغرض التنفيس.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية؛ الضغوطات؛ الفاعلين التربويين؛ مقياس فوستر لإدراك الجهد rpe cr 10 ؛ الطور الثانوي.

### Abstract

The summary of our research is a descriptive and analytical study using the index of perception effort(rpe) to estimate intensity of the effort exerted and the difficulty or monotony of the activities practiced, and their negative or positive impact, on educational actors in some secondary schools of the Directorate of Education of Easter Algiers during the academic year 2023/2024.

Our study aimed to shed light on the importance of practicing recreational sports activities to get rid of various pressures that educational actors face in their daily professional and family lives by exploiting their leisure time in positive way that is reflected on the benefit and works to improve their psychological physical and social health, through sports physical activities as Well as estimating the intensity and monotony of these activities.

In our study, we used the descriptive method for subjective reasons, represented by the ease of obtaining information and data, on the other hand, the researcher's efforts to provide a suitable atmosphere and instill a Practicing recreational activities and expanding the scope of culture of practice and competition to some neighboring secondary schools.

The study sample was a purposive one and it was limited to male educational actors in secondary schools, namely: the headmaster, the teachers, the economist, the educational supervisor and the professional workers.

The sample consisted of: 70 individuals and we used in addition to the Carl Foster 10rpe Cr scale, a questionnaire consisting of 10 questions. We used also the percentage as a statistical tool. The results obtained showed that practicing recreational physical and sports activities plays a major role in reducing pressures for educational actors, as well as an opportunity to form a cohesion and break the routine, on the other hand, makes a strong relationship between educational actors and strengthening the bonds of cooperation and trust. On the other hand, the rates of fatigue and monotony estimates varied between the scheduled classes and despite reaching the point of exhaustion at times, this was very comfortable and relieving for the practitioners, not to mention improving their performance and output and without doubt the increase in their motivation and the intensity and the respect of competition between them.

**Keywords:** recreational physical and sports activities; stress; educational actors ; foster's perceived effort scale cr 10 rpe; secondary school ;

## 1/ مقدمة:

تعد ظاهرة الضغوط **stress** من الظواهر الإنسانية المعقدة التي يرجح أنها تأثرت بتغير أساليب الحياة المعاصرة والتكنولوجيا الحديثة وغزوها لحياة البشر...بحيث أشار تقرير في كندا أن 80% من العمال يعانون من ضغوط العمل والقلق بسبب عن قدرتهم على الموازنة بين عملهم وتطلعاتهم الخاصة. (عبد العظيم حسين و عبد العظيم حسين، 2006)

بحيث تعاني عديد المنظمات والمؤسسات على إختلاف طبيعتها من تزايد معدلات القلق وضغوطات العمل وانتشارها بين العاملين فيها بشكل متزايد، وقد ثبت أيضا أن إستمرار تعرض الأشخاص بشكل عام والعمال بشكل خاص لمختلف الضغوطات بشكل مستمر يؤدي إلى إنعكاسات سلبية على صحتهم البدنية والنفسية، ومن ثمة على أدائهم الوظيفي، بالإضافة إلى ردود أفعال غير مرغوبة مثل كثرة الشكوى والغيابات والأخطاء المتكررة وضعف الأداء ومردود العمل...الخ وعلى سبيل المثال لا الحصر فقد كشف المدير العام للصندوق الوطني للتأمينات

الإجتماعية للعمال الأجراء عن عدم تعويض أكثر من 21 ألف يوم عطلة مرضية تم إيداعها لدى الصندوق خلال الأشهر الأربعة الأولى من سنة 2017. (بن نعمان و بوزيدة، 2022)

والمؤسسات التربوية ليست بمنأى هي الأخرى، بل تصنف ضمن المهن الشاقة، وتعتبر مهنة التعليم من المهن الضاغطة، فمن خلال الدراسة التي أجراها لحسن (2015) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وتحديد مستوى تقدير الذات لديهم، وتوصلت الدراسة إلى وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومن بين مصادر هذه الضغوط (أعباء المهنة، ظروف العمل، التلاميذ وأولياء أمورهم، السياسة التعليمية، الأجر والحوافز، العلاقات المهنية، المكانة الإجتماعية). (احميدة و جرمون، 2020). فالمؤسسات التربوية أصبحت مسؤولة أكثر من أي وقت مضى أمام المجتمع، في ظل المتغيرات السوسيوثقافية، والانفتاح على الفكر الغربي من جهة، ومن جهة أخرى ظاهرتي، العزوف والتسرب المدرسي، نتيجة الوضع الاقتصادي والاجتماعي المتدني في المجتمع الجزائري، ما يدفع بالتلميذ إلى التفكير والسعي نحو العمالة.

كما يقع على عاتق الفاعلين التربويين، السهر على تجسيد وتنفيذ البرامج التربوية وتلقين وتربية المتعلمين، وإكسابهم القيم والمبادئ التي تؤهلهم، للمسؤوليات المستقبلية، والاندماج في المجتمع، فمع التطور التكنولوجي المتسارع، إزدادت مسؤوليات المعلم والفاعلين التربويين ككل وتعددت واجباتهم، حتى فاقت قدراتهم وطاقاتهم، مما انعكس سلبا على مردودهم وأدائهم الوظيفي. (زروقي، 2017) وقد حدد إبراهيم السمدوني العوامل الأتية كمصادر للضغط في مهنة التعليم وهي " علاقة الفاعلين ببعضهم البعض، العمل مع التلاميذ...العائد المادي، العبء الوظيفي، المشكلات التدريسية، عدم ملائمة المباني المدرسية وأثاثها " (بن سكريفة، 2008) كما يعتبر التعليم الثانوي مرحلة مفصلية، من خلالها يتمكن التلميذ من ولوج المرحلة الأخيرة من التعليم: ما يسمى بالتعليم العالي أو التوجه إلى التكوين المهني أو عالم الشغل. وبهذا تكتسي هذه المرحلة صعوبات عديدة، خصوصا وأن التلميذ في هذه المرحلة يكون في مرحلة جد حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة.

وفي ذات الصدد فإن ممارسة أحد أوجه النشاط البدني الرياضي تعمل على تكيف الفرد وما يتلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه (زهران، 1998) بحيث أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تعمل على تنمية و بلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية

والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، فهي تمنح الممارس رصيда صحيا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي. (الوطنية، 2016)

ومن بين أهم أوجه النشاط البدني فإن النشاط البدني الرياضي الترويحي يحتل مكانة جد هامة، من حيث أنه نشاط إختياري في وقت الفراغ، وقد أشار الدكتور جمال مرازقة أن هذا الأخير له دور في الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة. (مرازقة، 2011-2012)

من هذا المنطلق وبناءا على هذه الإشكالية يتبادر في أذهاننا طرح الأسئلة الآتية:

### 1- تساؤلات الدراسة:

#### 1-1 السؤال العام:

- هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في التقليل من الضغوطات لدى الفاعلين التربويين في الطور الثانوي؟

#### 1-2 الأسئلة الفرعية:

- هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الجانب العلائقي بين الفاعلين التربويين؟

- هل تتأثر الحالة النفسية المزاجية للفاعلين التربويين من خلال ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية باحمال متباينة؟

- هل ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية ذات شدة عالية تحفز على زيادة التنافسية و تجديد الطاقة لدى الفاعلين التربويين؟

### 2/ الفرضيات:

#### 1/2 الفرضية العامة:

- لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في التقليل من الضغوطات لدى الفاعلين التربويين.

#### 2/2 الفرضيات الجزئية:

- تساهم الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في بناء علاقات زمالة وعمل وطيدة بين الفاعلين التربويين.

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بأحمال متباينة يؤثر إيجاباً على الحالة النفسية و المزاجية للفاعلين التريبيين.
- تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ذات الشدة العالية في تجديد الطاقة وخلق جو تنافسي فعال يسمح بالتخلص من القلق والتوتر.

### 3/ أهداف الدراسة:

- تشجيع عمال المؤسسات التربوية على تخصيص وقت للترويح عن الذات.
- برمجة أنشطة ترويحية دورية وبشكل منتظم داخل المؤسسة الواحدة.
- التنافس مع المؤسسات المجاورة كنوع الإحتكاك بزملاء جدد.
- تشجيع الفاعلين التريبيين على كسر روتين العمل وهي فرصة لطرح وجهات نظر خارج الإطار الرسمي.
- سهولة إنخراط العمال الجدد في المجموعة.

### 4/ أهمية البحث:

- يركز هذا البحث على إستعمال مؤشر إدراك الجهد rpe في مجال الأنشطة الترويحية.
- التركيز على دور الأنشطة الترويحية في التخلص من الطاقة السلبية وتجديد الطاقة وملئ الفراغ.
- تبيان أهمية الأنشطة الترويحية في توطيد علاقات الفاعلين التريبيين.
- نشر ثقافة إستغلال وقت الفراغ في الأوساط التربوية.

### 5/ الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى: دراسة (جونسون، 1999، كندا) بعنوان: "إدارة الضغوط النفسية لخفض القلق والإكتئاب لدى طلبة التمريض" هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج لإدارة الضغوط النفسية لدى الطلبة وقياس أثره.

خلص الباحث إلى أن هناك فروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية، من حيث التخفيف من شدة القلق والإكتئاب عند أفراد العينة التجريبية وذلك بفضل تمارين الإسترخاء والترفيه المتبع والمقترح من قبل الباحث، وكذا برنامج الأداء المعرفي المقترح.

**الدراسة الثانية:** دراسة (بكاي زكرياء، 2018، جامعة محمد بوضياف-المسيلة-) بعنوان: "دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المعاقين بصريا" هدفت الدراسة إلى كشف قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى المعاقين بصريا الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، و آثار هذه الضغوطات عليهم وحاجتهم للنشاط البدني الترويحي.

وقد خلص الباحث إلى أن المعاق بصريا من خلال ممارسته للنشاط البدني الترويحي داخل مركز المعاقين بصريا، ينشأ لديه شعور بالإرتياح النفسي، كما يكتسب صفات إجتماعية مثلى، كالتعاون وتحمل المسؤولية... كما أنه يعالج الكثير من الضغوط النفسية والسلوكية.

**الدراسة الثالثة:** دراسة (لوسيف إسماعيل وبن عزة مروان، 2020، جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-) بعنوان: "دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الحالة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي.

خلص الباحثان إلى أن التلاميذ يشعرون بحالة من الهدوء والإطمئنان والثقة في النفس من خلال ممارستهم للأنشطة الترويحية، وفي نفس الوقت يساعدهم في التخلص من القلق والإرتباك والتوتر.

**الدراسة الرابعة:** دراسة (أحميدة نصير وعلي جرمون، 2020، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-) بعنوان: " الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية، دراسة ميدانية على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة ورقلة" خلص الباحثان إلى أن أساتذة التربية البدنية الرياضية يتعرضون لمستويات ضغوط مهنية مرتفعة بسبب مصادر متعلقة بالإمكانات المادية الخاصة بالمؤسسة والراتب الشهري. وتختلف درجة التأثير بهاته الضغوطات بسنوات الخبرة ولا تتعلق بالمستوى التعليمي أو الشهادة الجامعية، كما انه توجد علاقة بين مصادر الضغوط المهنية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ ومصادر الضغوط المهنية المتعلقة بالإمكانات المادية، التوجه التربوي الرياضي، العلاقة بين المعلم والإدارة، العلاقة مع المعلمين الآخرين.

**مناقشة الدراسات السابقة:** تطرق الباحثون في الدراسات الثلاثة الأولى المذكورة آنفا إلى تسليط الضوء على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية،

وهذا ما يؤكد أن ممارسة أنشطة رياضية ترويحية يساعد في التخلص من القلق والتوتر ومختلف الضغوطات النفسية ويحسن المزاج ويعزز دافعية الإنجاز والشعور بالإرتياح النفسي والتخلص من الإكتئاب.

في حين أننا في دراستنا هاته سنتطرق إلى إستعمال المتغير المستقل ودراسة مدى تأثيره في التخلص من مختلف الضغوط النفسية والمهنية والأسرية من جهة، ومن جهة أخرى فإن أفراد عينتنا هم الفاعلين التربويين وليسوا طلبة أو ذوو إحتياجات خاصة أو تلاميذ، كما أن الدراسة الأولى تنتمي إلى دولة أجنبية تختلف عن بلدنا في ديانتنا وعاداتنا وتقاليدنا والبنى التحتية والتطور العلمي وأنماط الحياة... الخ

-الدراسة الرابعة: تطرق الباحثان إلى الإشارة إلى أهم مصادر الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط، ومنه فإن هاته الدراسة تؤكد على وجود مختلف الضغوط التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والتي تنعكس سلبا على أدائهم الوظيفي. بينما تطرقنا في دراستنا كما الى الضغوط بشكل عام فالفاعلون التربويين كباقي أفراد المجتمع الجزائري والعمال والموظفين بشكل عام يتعرضون لمختلف الضغوطات، كما أننا تطرقنا إلى الفاعلين التربويين وليس أساتذة التربية البدنية والرياضية فقط، والفاعلون التربويون في الطور الثانوي وليس الطور المتوسط، بالإضافة إلى أن هاته الدراسة أجريت في أقصى الجنوب في مدن صحراوية في حين أن دراستنا في المدن الساحلية.

## 6/ المصطلحات والمفاهيم:

### 1/6 الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية:

هو نشاط غير متصل بالعمل يقوم به الفرد من أجل الإحساس بالإرتياح والشعور بالسعادة. (محمد عطف، 2006)

**التعريف الإجرائي:** هو نشاط حر في الإختيار وفق ميولات ورغبات وقدرات الفرد الممارس، يتم في وقت الفراغ بغرض التسلية والترفيه عن النفس، وقضاء وقت ممتع بعيدا عن ضغوط الحياة المختلفة. في دراستنا تمثلت الأنشطة الممارسة في كرة القدم و كرة الطائرة، مع إجراء بعض تمارين الإسترخاء و الإطالة و المرونة و التأمل ( بالتناوب حسب درجة صعوبة و حمل طل حصة )بعد كل حصة لمدة لا تقل عن 5 دقائق.

**2/6 الضغوطات:**

**لغة:** هي الشدة والمشقة. وهي الأحاسيس الجسدية والعقلية الناتجة عن مواقف صعبة أو تحديات، ويمكن أن تكون مفيدة في التحفيز أو ضارة عند إستمرارها، مؤدية إلى أعراض جسدية كالصداع وتعب العضلات وأعراض نفسية كالقلق وصعوبة التركيز.

**إصطلاحا:** تعني الشد، الضم، والربط، إستعملت بصفة stringer الضغط: وهي كلمة أصلها لاتيني، متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف، الألم والصعوبات، الشدة والحزن، الخسارة، المصائب والنكبات، أي كل ما يعبر عن نتائج الحياة الصعبة. (عبد العزيز، 2005)

التعريف الإجرائي: هي عبارة عن المشاكل والصعوبات والعراقيل وكل أسباب القلق والتوتر بداية من الأسرة وحتى الضغوط المهنية وظروف العمل، التي يعاني منها الفاعلين التربويين.

**3/6 الفاعلين التربويين:**

يعرف هاملتون الفاعلين التربويين على أنهم: جميع الأفراد والكيانات الذين يتدخلون في عملية التعليم و التعلم، يشمل ذلك: المعلمين، الإداريين، الطلاب، الأسر، والهيئات الحكومية. (hamilton, 1990)

**التعريف الإجرائي:** يقصد بهم في دراستنا أعضاء هيئة التدريس في المرحلة الثانوية الذين تقوم بينهم علاقة تفاعلية تكاملية، وهم الأساتذة، المدير، الناظر، مستشار التربية، المقنصد، المشرفين التربويين، العمال المهنيين.

**4/6 مقياس فوستر لإدراك الجهد rpe:**

**إصطلاحا:** أن يسجل الرياضيون يوميا حمل تدريبهم، بإستخدام مذكرات تدريب يومية، أو سجل تدريب. (foster, 1998) حسب سلم تقديرات بورغ borg قام بتعديلة الدكتور الأمريكي كارل فوستر 2001 .

**التعريف الإجرائي:** هو تقدير ذاتي لشدة و حمل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، عن طريق سلم كارل فوستر ( من 0 إلى 10).

**5/6 الطور الثانوي:**

عرفت منظمة اليونيسكو التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم العام بحيث يسبقه التعليم الإبتدائي ويليه التعليم العالي وذلك في معظم دول العالم المتقدمة والنامية.

وحسب محمد بن بسعي هي المرحلة التي تمفصل منظومة التربية والتكوين والشغل... والتعليم

العالي. (بن بسعي، مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع والطموح، 2015)

**التعريف الإجرائي:** هي المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، وتعد البوابة لولوج التعليم العالي

إما في الجامعات أو المعاهد، أو مراكز التكوين المهني، ومن ثمة ولوج عالم الشغل.

#### 7/ الدراسة الميدانية:

- تهدف البحوث العلميّة عموما إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة وأهمية هذه البحوث في

التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل

على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت

الظاهرة المراد دراستها.

**المجال المكاني:** ثانويات الجزائر شرق

**المجال الزمني:** سبتمبر 2023 إلى غاية أفريل 2024.

#### 8/ المنهج المتبع:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي في جمع وتحليل ومناقشة البيانات هذا

الاختيار لم يحدث إعتباطيا بل إجتهدا منا وإختصارا منا للجهد والوقت.

#### 9/ ضبط متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات، الأول مستقل، والثاني تابع،

والثالث وسيطي.

**1/9 تعريف المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في

قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل

المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

- **تحديد المتغير المستقل:** ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

**2/9 تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول

تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر

على المتغير التابع.

- **تحديد المتغير التابع:**

الضغوطات لدى الفاعلين التربيين.

**3/9 تعريف المتغير الوسيط:**

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع.

**- تحديد المتغير الوسيط:**

دور التقليل أو التخفيف.

**10/ مجتمع البحث وعينته:**

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في البحث العلمي، حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

فمجتمع دراستنا يتمثل في الفاعلين التربويين (وهم : المدراء، النظار، مستشارو التربية، الأساتذة، مشرفو التربية، العمال المهنيين) لثانويات مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر، والتي بلغ عدد الثانويات فيها (61) ثانوية، للسنة الدراسية 2023-2024.

**10/1 ضبط المتغيرات لأفراد العينة:**

حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة من حيث أن دراستنا إقتصرت على الفاعلين التربويين الرجال دون النساء، وقد حددنا في التعريف الإجرائي للفاعلين التربويين، أفراد عينة دراستنا نظرا لدورهم المتكامل وتفاعلهم مع بعضهم البعض في نفس الوقت.

**10/2 العينة:**

تم إختيار الثانويات وأفراد العينة، بطريقة مقصودة لسهولة الحصول على البيانات وتعودنا على برمجة أنشطة رياضية ترويحية. في حين تم استثناء العنصر النسوي، نظرا لصعوبة تجسيد برنامج خاص بهن.

بحيث إحتوت عينة الدراسة على 70 فاعل تربوي من 05 ثانويات من ثانويات مديرية التربية لشرق ولاية الجزائر.

إحتوت عينة الدراسة على العمال الرجال في الثانويات الآتية :

| المؤسسة                                  | مدير | ناظر | مستشار التربية | مقتصد | أستاذ | مشرف تربوي | عامل مهني | المجموع |
|------------------------------------------|------|------|----------------|-------|-------|------------|-----------|---------|
| ث/ عميروش<br>الرغاية                     | 01   | 01   | 01             | 0     | 04    | 02         | 03        | 12      |
| ث/ عبد<br>المومن<br>الرويبة              | 01   | 01   | 01             | 01    | 07    | 03         | 0         | 14      |
| ث/ الحميز<br>الجديدة<br>الدار<br>البيضاء | 01   | 01   | 01             | 01    | 12    | 01         | 02        | 19      |
| ث/ سي<br>الحواس<br>طاية                  | 01   | 01   | 01             | 01    | 08    | 0          | 0         | 12      |
| ث/ محمد<br>هجرس<br>المحمدية              | 01   | 01   | 0              | 01    | 05    | 04         | 01        | 13      |
| المجموع:                                 |      |      |                |       |       |            |           | 70      |

الجدول (01) يمثل أفراد عينة الدراسة حسب كل ثانوية.

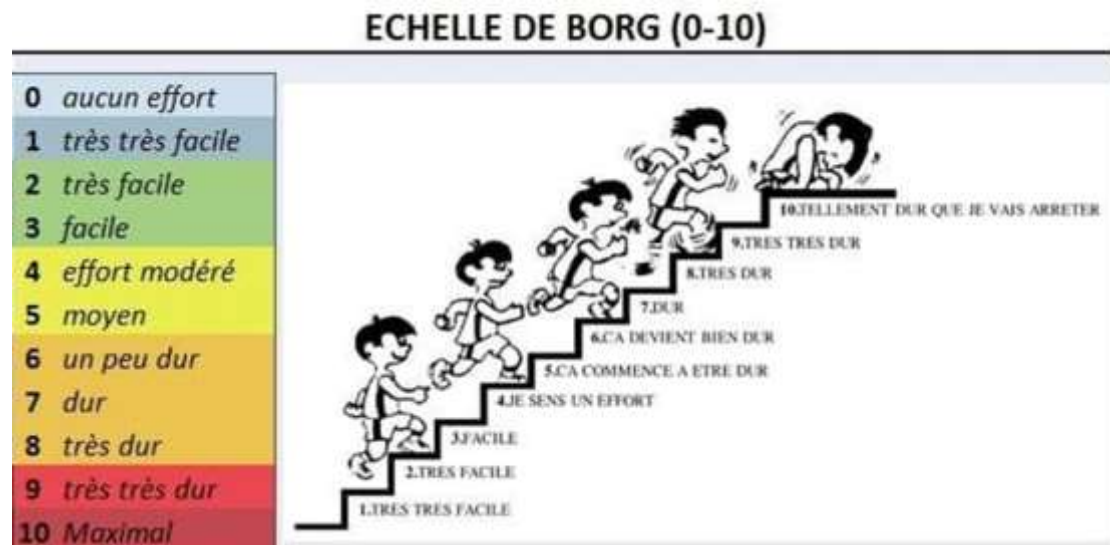
**11/ أدوات البحث:****11/1 الاستبيان:**

قام الباحث ببناء الاستبيان من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ويحتوي هذا الاستبيان على ثلاثة أنواع من الأسئلة، وهي:

- الأسئلة المغلقة: تتضمن الإجابة عن الأسئلة بنعم أو لا دون إعطاء إجابات أخرى.
- الأسئلة المفتوحة: وفيه تعطى الحرية الكاملة للإجابة دون قيود أو حصر للإجابات.
- الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي على جزأين حيث الجزء الأول مغلق، والجزء الثاني تكون فيه الحرية للآراء الخاصة بالمستجوبين.

**11/1/1 صدق الأداة:** قام الباحث بعرض الأداة على (02) محكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجال النشاط البدني والرياضي للتحقق من صدق محتوى الأداة، وأصبحت أداة الدراسة مكونة من (10) فقرات في صورتها النهائية.

**11/1/2 ثبات الأداة:** للتحقق من ثبات الأداة تم تطبيقها على عدد من أفراد مجتمع الدراسة خارج عينة الدراسة، حيث طبقت الأداة على عينة عشوائية مكونة من (20) من الفاعلين التربويين، وتم استخراج ثبات الأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.91).

**11/2 مؤشر إدراك الجهد rpe:**

الشكل (01) يمثل سلم بورغ المعدل من قبل فوستر من 0 إلى 10.

- مؤشر الرتبة  $IM = \text{charge moyenne hebdomadaire} / \text{écart-type}$   
de la charge durant la semaine.

### 3/11 الطرق الإحصائية:

\_ طريقة النسبة المئوية. \_ اختبار كاف تربيع  $X^2$ .

### 12/ عرض ومناقشة النتائج:

#### 1/12 عرض النتائج:

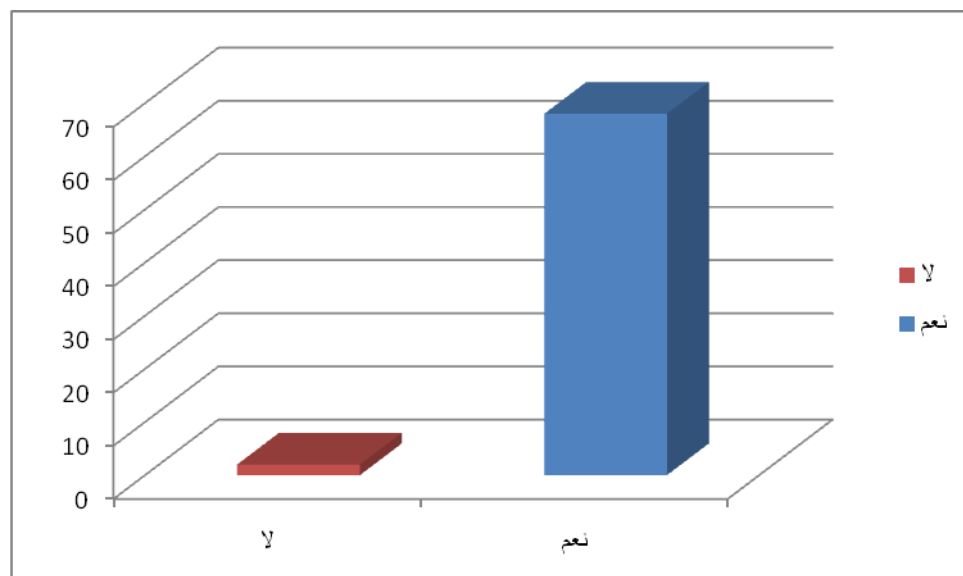
#### 1/1/12 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للفاعلين التريبيين:

السؤال الأول: من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية مع زملائك في المؤسسة هل تجد أن لها  
أثر إيجابي في توطيد وتحسين العلاقة مع كل الزملاء؟

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | $X^2$<br>المحسوبة | $X^2$<br>المجدولة | درجة<br>الحرية<br>df | مستوى<br>الدالة<br>$\alpha$ | الدالة          |
|---------|---------|----------------|-------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|
| نعم     | 68      | %97.14         | 7,6               | 3,84              | 01                   | 0,05                        | دالة<br>إحصائية |
| لا      | 02      | %02.86         |                   |                   |                      |                             |                 |
| المجموع | 70      | %100           |                   |                   |                      |                             |                 |

الجدول (02): يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال الأول.

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج spss.



**أعمدة بيانية (1):** توضح النسب المئوية لإجابات الفاعلين التربويين الخاصة بالسؤال الأول.

**المصدر:** من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج البيانات.

**تحليل نتائج الجدول 02:** من خلال تحليلنا لإجابات الفاعلين التربويين نجد أن الغالبية الساحقة أكدوا أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية كان لها الدور الكبير في توطيد وتحسين، و بناء علاقات أفقية و عمودية في هرم المؤسسة بما ينعكس على سهولة التواصل في المجموعة و زيادة الثقة و التعاون بنسبة 97.14%، وبالمقابل نجد أن هناك 02 فقط منهم لم يتمكنوا من إستغلال هذه الفرصة أو تلقوا مشاكل كان لها الإنعكاس السلبي على علاقاتهم مع الزملاء.

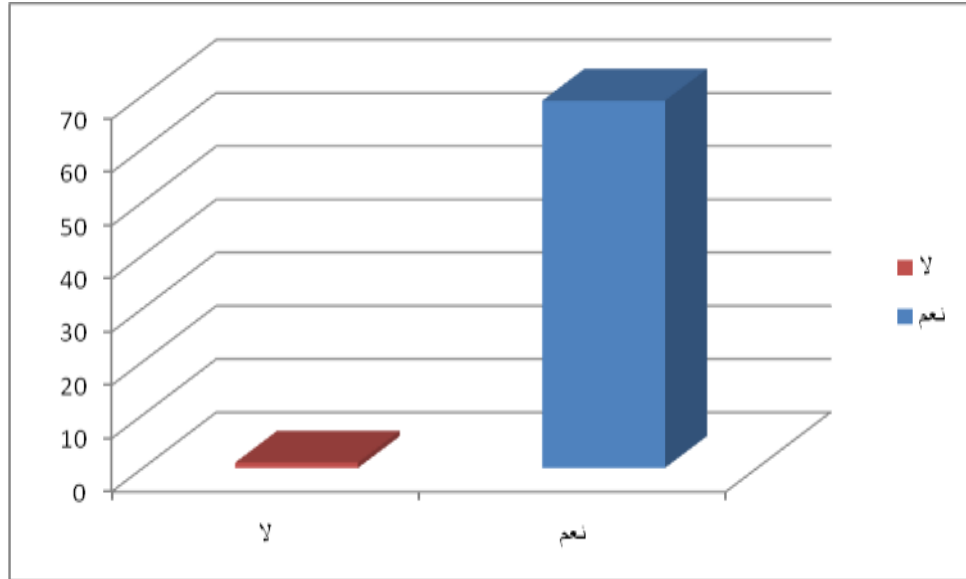
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 07.6 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  الجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

**السؤال الثاني:** هل تشعر بالراحة والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية؟

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | $X^2$ المحسوبة | $X^2$ الجدولة | درجة الحرية df | مستوى الدلالة $\alpha$ | الدالة       |
|---------|---------|----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|--------------|
| نعم     | 69      | %98.57         | 14,8           | 3,84          | 01             | 0,05                   | دالة إحصائية |
| لا      | 01      | %01.43         |                |               |                |                        |              |
| المجموع | 70      | %100           |                |               |                |                        |              |

**الجدول (03):** يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال الثاني.

**المصدر:** من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج spss.



**أعمدة بيانية (2):** توضح النسب المئوية لإجابات الأساتذة الخاصة بالسؤال الثاني.

**المصدر:** من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج البيانات.

**تحليل نتائج الجدول 03:** من خلال تحليلنا لإجابات الفاعلين التريبيين نلاحظ أنهم يؤكدون أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في التخفيف عنهم ومنحهم شعور بالرضا والسعادة والراحة النفسية وبنسبة 98.57% وبالمقابل نجد أن 01 فقط منهم يمكن أن تخفف عنه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية القليل لأن مشاكله إلى حد ما معقدة. وذلك بنسبة 01.43%.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 14.8 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  الجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

**السؤال الثالث:**

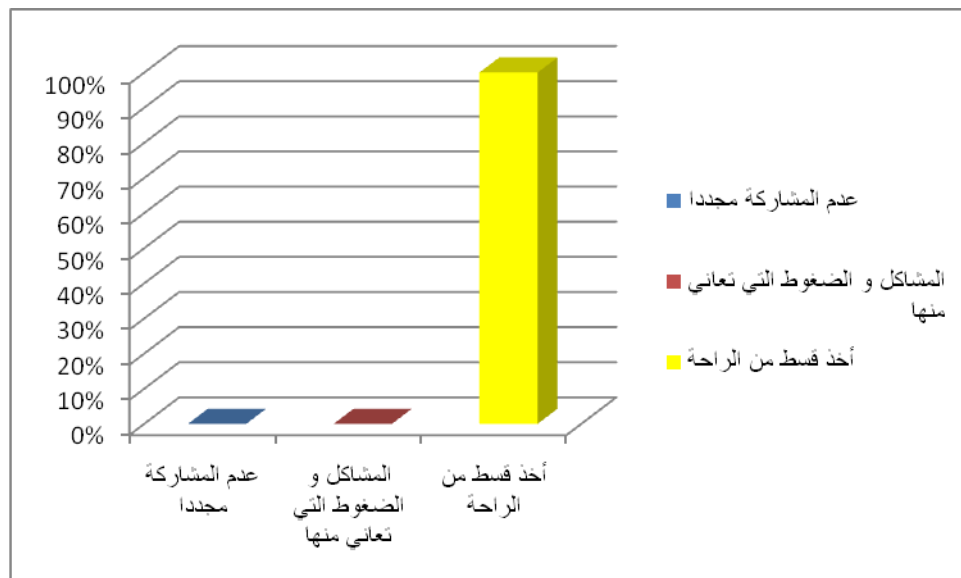
في ماذا تفكر بعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية إلى حد الإرهاق؟

| الإجابة               | التكرار | النسبة المئوية | $X^2$ المحسوبة | $X^2$ الجدولة | درجة الحرية df | مستوى الدلالة $\alpha$ | الدالة       |
|-----------------------|---------|----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|--------------|
| أخذ قسط من الراحة     | 70      | 100%           | 19.16          | 3,84          | 01             | 0,05                   | دالة إحصائية |
| المشاكل و الضغوط التي | 0       | 0%             |                |               |                |                        |              |

|  |  |  |  |  |      |    |                    |
|--|--|--|--|--|------|----|--------------------|
|  |  |  |  |  |      |    | تعاني منها         |
|  |  |  |  |  | 00%  | 0  | عدم المشاركة مجددا |
|  |  |  |  |  | 100% | 70 | المجموع            |

**الجدول (04):** يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية و  $X^2$  لنتائج السؤال الثالث.

**المصدر:** من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان وبرنامج spss.



**أعمدة بيانية (3):** توضح النسب المئوية لإجابات الأساتذة الخاصة بالسؤال الثاني.

**المصدر:** من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج البيانات.

**تحليل نتائج الجدول 04:** من خلال تحليلنا لإجابات الفاعلين التربويين نلاحظ أنهم يؤكدون أنهم بعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ذات الشدة العالية يبحثون سبل الراحة والإسترجاع، وليس العزوف عن العودة للممارسة أو التفكير في مشاكلهم ومصادر الضغوطات لديهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $X^2$  المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $X^2$  المحسوبة تساوي 14.8 وهي أكبر من قيمة  $X^2$  المجدولة 3,84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يفسر وجود دلالة إحصائية.

**2/1/12 مؤشر إدراك الجهد و مؤشر الرتابة:**

معدل الممارسة: مرتين في الأسبوع.

22 حصة في السنة الدراسية 2024/2023.

مدة الممارسة: ساعة واحدة.

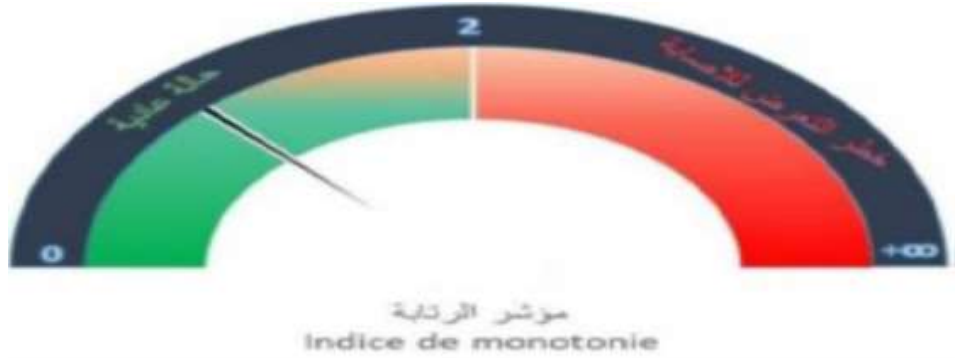
## جدول خاص بالحصص الممارسة خلال السنة 2023/2024

| الشهر             | المدة      | الأسبوع | معدل rpe   | معدل الحمل |
|-------------------|------------|---------|------------|------------|
| سبتمبر            | 60         | 1       | 2          | 120        |
| سبتمبر            | 60         | 2       | 7,8        | 468        |
| أكتوبر            | 60         | 3       | 4          | 240        |
| أكتوبر            | 60         | 4       | 8,1        | 486        |
| أكتوبر            | 60         | 5       | 2,7        | 162        |
| أكتوبر            | 60         | 6       | 5,4        | 324        |
| نوفمبر            | 60         | 7       | 2,2        | 132        |
| نوفمبر            | 60         | 8       | 8,8        | 528        |
| نوفمبر            | 60         | 9       | 3          | 180        |
| ديسمبر            | 60         | 10      | 7,1        | 426        |
| ديسمبر            | 60         | 11      | 2          | 120        |
| جانفي             | 60         | 12      | 7,2        | 432        |
| جانفي             | 60         | 13      | 3,3        | 198        |
| جانفي             | 60         | 14      | 6,2        | 372        |
| فيفري             | 60         | 15      | 2,1        | 126        |
| فيفري             | 60         | 16      | 8,1        | 486        |
| فيفري             | 60         | 17      | 3,3        | 198        |
| فيفري             | 60         | 18      | 3          | 180        |
| مارس              | 60         | 19      | 4          | 240        |
| مارس              | 60         | 20      | 5          | 300        |
| أفريل             | 60         | 21      | 3          | 180        |
| أفريل             | 60         | 22      | 3          | 180        |
| $\Sigma$          | 4,60454545 |         | 276,272727 |            |
| الإنحراف المعياري |            |         | 138,705986 | $\sigma$   |
| مؤشر الرتبة       |            |         | 1,99178662 | IM         |

**جدول (05):** يمثل الحصص الممارسة و معدل حمل الممارسة و مؤشر الرتبة.

**تحليل الجدول رقم 05:** من خلال تقدير الفاعلين التريبيين لمستوى إحساسهم مستوى الجهد، وحسابنا لحمل الممارسة ومعدل الحمل الأسبوعي، تبين أن حمل الممارسة كان متباين من حيث الشدة حيث بلغ أقصى معدل في الأسبوع الثاني من شهر نوفمبر أي بعد عطلة الخريف وبلغ 8.8، أي أن المنافسة كانت في أشدها، و أدنى حد للمنافسة وحمل الممارسة كان في أول أسبوع من سبتمبر أي في أول أسبوع للدخول الاجتماعي، حيث كان الفاعلين التريبيين في حالة عدم ممارسة لمدة طويلة، وأيضا في الأسبوع الثاني من شهر ديسمبر وهو الأسبوع الذي سبق عطلة الشتاء، ولعل السبب هو التعب الشديد خلال الفصل الأول كونه أطول فصل في الموسم الدراسي.

ونظرا للتناوب بين الشدة العالية والمنخفضة في الممارسة والمنافسة خلال الموسم الدراسي، فإن مؤشر الرتبة كان في المستوى المطلوب، بحيث لم يتعدى الحد المسموح به وهو 02 وحدة إعتباطية، حيث قدرت نتيجة المؤشر ب: 1.99 وحدة إعتباطية.



الشكل (02): يمثل قيم مؤشر الرتبة.

### 13/ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والخلفية النظرية:

**الفرضية الأولى:** من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى: " تساهم الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في بناء علاقات زمالة وعمل وطيدة بين الفاعلين التربويين." من خلال النتائج المتوصل إليها حسب إجابات الفاعلين التربويين تثبت صحة هذه الفرضية حيث أكدوا لنا أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية تساهم في بناء علاقات جيدة بين الفاعلين التربويين، أفقيا وعموديا، بحيث تسهل عملية الإتصال والتواصل، وتقوي أواصر الثقة والتعاون بين الفاعلين التربويين، وإبداء الرأي بحرية وأريحية، واحترام متبادل.

**الفرضية الثانية:** من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية: " ينعكس حمل التدريب المتوسط إيجابا على الحالة النفسية والمزاجية للفاعلين التربويين." فمن خلال النتائج المتوصل إليها في الفرضية الثانية جاءت إجابات الفاعلين تثبت صحتها أي هناك نسبة جد معتبرة منهم تؤكد أن ممارسة الأنشطة الترويحية بشدة متوسطة تساهم في تحسين حالتهم النفسية والمزاجية، وتمنحهم شعور بالتجديد والحيوية كما أثبتت عديد من الدراسات والنظريات ولعل أهمها دراسة موتس الذي يرى أن الفرد يمارس اللعب ومختلف الأنشطة

الترويحية كوسيلة لإستعادة النشاط والقوة والحيوية، وإستعادة الطاقة التي إستنفذها الفرد في عمله اليومي، (عويس، 2021) من أجل مردود أفضل وأداء وظيفي أعلى.

**الفرضية الثالثة:** من أجل التحقق من صحة الفرضية: " تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ذات الشدة العالية في تجديد الطاقة وخلق جو تنافسي فعال يسمح بالتخلص من القلق والتوتر".

فمن خلال النتائج المتحصل عليها، جاءت إجابات الفاعلين لثبت أن ممارسة الأنشطة الترويحية بشدة عالية من حين لآخر لا تتسبب في عزوفهم عن الممارسة، ولكن بالعكس تماما، فالممارسة بشدة عالية، تتيح لهم تفريغ الطاقة الزائدة، والتخلص من الروتين الممل و إضفاء نوع من الجدية في المنافسة، بالإضافة إلى إثبات الذات من خلال إبراز القدرات الحقيقية البدنية والتكتيكية والمهارية الخططية.

وهذا ما يؤكد ما جاء في الجانب النظري حيث يمكن إعتبار الأنشطة البدنية الرياضية وسيلة في غاية الأهمية في إيجاد الشخصية السليمة السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية خارجية عديدة منها الراحة النفسية والطمأنينة، و الكفاية في العمل والتحمس له، بالإضافة إلى ضبط الذات والثبات الإنفعالي. (بن سميشة، 2022)

#### 14/ الإستنتاج العام:

إنطلاقا من الجداول السابقة التي تعتبر تفريغ لنتائج الإستبيان المستوحى من الفرضيات الجزئية لهذا البحث، ومن خلال تفسير النتائج إحصائيا، والتعليق عليها وتحليلها، واستندا إلى الخلفية النظرية، وبناءا على نتائج مقياس إدراك الجهد وحساب مؤشر الرتبة.

تبين لنا بأن هناك تأثير بالغ الأهمية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في الطور الثانوي، حيث أن هذه الأخيرة :

- تتيح للفاعلين التربيين الفرصة للترويح عن النفس واللعب والمرح، وملئ وقت الفراغ بطريقة ورفقة إيجابية بناءة، للجسم والنفسية.

- تسمح بالاندماج السريع في المجموعة أو المنظمة.

- ممارسة نشاط أو أنشطة وفق الرغبة والميول والقدرات الخاص بهم.

- الإحتكاك بزملاء ورفاق من أماكن ومؤسسات أخرى، توسع رقعة المعارف وكذا المكتسبات الفكرية، والعلمية المعرفية.

- تعزز وتقوي الثقة بالنفس، والمنافسة النزيهة وإحترام الغير.
- تنمي روح المبادرة وحرية إبداء الرأي.
- تمكن من بناء علاقات زمالة وصداقة قوية بين الفاعلين في المؤسسة الواحدة.
- سهولة التواصل والإتصال داخل المؤسسة الواحدة، مع احترام الهرم، واحترام متبادل بين كل الفاعلين.

#### 15/ التوصيات والإقتراحات:

- في ضوء ما تم إستخلاصه من نتائج البحث، وفي حدود العينة ومجال البحث يمكن وضع التوصيات الآتية:
- تعميم فكرة ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التربوية والتشجيع عليها وتوفير الفضاءات والوسائل والتسهيلات اللازمة لهذا الغرض.
  - إدراج حوافز للممارسين والمنخرطين في الجماعات الرياضية الترويحية.
  - العناية من طرف المسؤولين بهذه الفئة بصفة خاصة، التي يقع على عاتقها تربية وتعليم أجيال، ورجال الغد.
  - تحسين الوضع الاجتماعي والمادي لهذه الفئة، التي تبقى دون الحد المتوسط، ما يشكل هاجسا لدى الفاعلين التربويين ويضعهم في حالة قلق، وعدم الشعور بالأمن المادي.
  - من المعلوم أن مهنة التعليم تعد ضمن المهن الشاقة، ويعاني الكثير من المربين من أمراض نفسية وبدنية فيزيولوجية مزمنة، وتخفيف الحجم الساعي شريطة إنخراطهم في أنشطة ترويحية، تعود بالمنفعة عليهم صحيا، وعلى أدائهم ومردودهم.

#### 16/ الخاتمة:

لقد تمحور الهدف الرئيسي لهذه الدراسة حول تبيان أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، التي تعتبر وسيلة فعالة ولها أثر إيجابي في التخلص أو التقليل من الضغوط المختلفة التي يعاني منها الإنسان المعاصر في ظل متطلبات والتغيرات التي تفرضها الحياة المعاصرة، ولعل الفاعلين التربويين ليسوا إلا جزء ممن يلجؤون إلى الأنشطة الترويحية للترفيه والترويح عن النفس.

وهذا ما اظهرته نتائج الدراسة ويمكن القول، أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية هي النشاط أو الطريقة الوحيدة التي تمكن من التخلص من الضغوط وتحسين الصحة النفسية والبدنية في آن

حسناوي أسامة شقيب  
محمد بوراس  
دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوطات لدى  
الفاعلين التريبيين - دراسة وصفية تحليلية لثانويات الجزائر شرق-  
واحد، ناهيك عما تتيحه من إندماج سريع في الجماعة، وبناء علاقات عمل وطيدة وقوية وحتى  
لقاء أفراد وزملاء آخرين والإستفادة من خبراتهم ومعارفهم.

#### المراجع:

#### المؤلفات:

- احمد عويس. (30 06, 2021). الجمعيات الرياضية ودورها في احتواء الشباب والتقليل من  
الآفات الإجتماعية لدى المراهقين. *المجلة الجزائرية للعلوم الإجتماعية والإنسانية* ، 09 (01)،  
صفحة 162.
- العيد بن سميثة. (02 12, 2022). دوافع المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية  
وانعكاسها على مستوى الإيجابية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية* ، 08  
(03)، صفحة 169.
- توفيق زروقي. (01 06, 2017). المؤسسة التربوية في المجتمع الجزائري الواقع والرهانات.  
*مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 4(16)، صفحة 391.
- جمال بن نعمان، و حميد بوزيدة. (2022 سبتمبر، 2022). ضغوط العمل بين الأسباب، الآثار  
وسبل إدارتها. *مجلة الإدارة والتنمية للبحوث والدراسات* ، 11 (2)، صفحة 127.
- طارق السيد. (2007). علم الاجتماع المدرسي. الإسكندرية، مصر: مؤسسة شهاب الجامعية.
- طه عبد العظيم، و سلامة عبد العظيم. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوطات التربوية  
والنفسية. تأليف إستراتيجيات إدارة الضغوطات التربوية والنفسية (الإصدار الطبعة  
الأولى، صفحة 217). عمان: دار الفكر.
- عبد العظيم طه، و عبد العظيم سلامة. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوطات التربوية  
والنفسية. تأليف إستراتيجيات إدارة الضغوطات التربوية والنفسية (الإصدار الطبعة  
الأولى، صفحة 217). عمان: دار الفكر.
- عبد المجيد محمد عبد العزيز. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.  
تأليف سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي (الإصدار الطبعة الأولى،  
صفحة 18). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- غيث محمد عطايف. (2006). قاموس علم الاجتماع. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعة.

- ليلي زهران. (1998). الأصول العلمية لبناء مناهج التربية البدنية و الرياضية. تأليف الأصول العلمية لبناء مناهج التربية البدنية و الرياضية (صفحة 94). مصر: دار الفكر العربي.
- محمد بن بسعي. (01 12, 2015). مرحلة التعليم الثانوي بين الواقع والطموح. الأسرة و المجتمع، 03(02)، صفحة 31.
- نصيرة احميدة، و علي جرمون. (12 12, 2020). الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية ، 08 (01)، الصفحات 203-204.
- وزارة التربية. (2014). مناهج التربية البدنية والرياضية. تأليف مناهج التربية البدنية والرياضية (صفحة 16). الجزائر: وزارة التربية الوطنية.

#### الآطروحات:

- جمال مرازقة. (2011-2012). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 03: معهد التربية البدنية والرياضية.
- مريم بن سكريفة. (2008). إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي للمعلم. ورقة: قاصدي مرباح.

#### المصادر والمراجع الأجنبية:

- foster, c. (1998). monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. usa: medicine and science in sports and exercise.
- hamilton, d. (1990). education and society (1 st ed.). usa: palgrave macmillan

#### مواقع الإنترنت:

- Al-knowledge. (12 9, 2025). تاريخ الاسترداد 12 9, 2025، من Al-knowledge graph de google.