مجلة التحدي: ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619
المجلد: 18 العدد: 02 / 2026، الصفحات: 61 - 74

تأثير برنامج ترويحي مقترح في التقليل من مستويات الضغط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط دراسة ميدانية في بعض متوسطات ولاية أم البواقي.

The Impact of a Proposed Recreational Program on Reducing Levels of Occupational Stress among Middle School Teachers: A Field Study in Some Middle Schools of Oum El Bouaghi Province.

مساسي مراد [1*]: بوعروري جعفر [2*]؛ بن عميروش سليمان [3*]

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة، mourad.messasi@univ-biskra.dz

[2] جامعة محمد خيضر بسكرة، djaafar.bouarouri@univ-biskra.dz

[3] جامعة محمد خيضر بسكرة، slimane.benamirouche@univ-biskra.dz

[*] مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة في الجزائر

تاريخ الاستلام: 2026/04/01 تاريخ القبول: 2026/05/13 تاريخ النشر: 2026/06/06

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مقترح في التقليل من مستويات الضغط لدى أساتذة التعليم المتوسط، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الشبه التجريبي على عينة متكونة من 40 أستاذ وأستاذة موزعين على مجموعتين بالتساوي، مجموعة تجريبية وإحداهما ضابطة، تم اختيارهم بشكل عشوائي ولجمع البيانات استخدمنا مقياس الضغوط المهنية المعدّل، وبعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي المقترح له أثر إيجابي على التقليل من الضغوطات المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي الترويحي؛ البرنامج الرياضي الترويحي، الضغوطات المهنية، أساتذة التعليم المتوسط.

Abstract:

The study aims to identify the impact ofa proposed recreational program in reducing stress levels among middle school teachers. For this purpose, we used an experimental approach on a sample of 40 male and female teachers dividedinto two equal groups, an experimental group and a control group, who were selected randomly. To collectdata, we used the modified occupational stress scale. After collecting and statistically processing the results, we concluded that the proposed recreational program has a positive effect on reducingoccupational stress among middle school teachers.

Keywords: recreational sports program, occupational stress, secondary school teachers.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

مقدمة:

الضغوط المهنية ظاهرة موجودة في جميع المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ويواجه الفرد ضغوطًا في الأسرة والمدرسة والمجتمع. وقد اهتم بها الباحثون في الطب وعلم النفس والسلوك التنظيمي باعتبارها رد فعل نفسي وفسيولوجي وسلوكي للتغيرات البيئية. وأصبحت ضغوط العمل جزءًا رئيسيًا ومؤثرًا في حياة الفرد اليومية. **(دربال، 2019، ص 1)**

يمكن القول إن الضغوط أصبحت جزءًا من حياتنا اليومية، وقد يكون قدر معين منها مفيدًا لأداء المهام بنجاح إذا لم يتجاوز قدرة الفرد على الاستجابة، لأنه يساعد على توظيف إمكانياته لتحقيق التكيف مع الحياة. إلا أن التعرض المفرط للضغوط يؤثر على الصحة النفسية والجسدية والانفعالية، وعلى تعامل الفرد مع بيئته المهنية والأسرية. ولا يكمن الخطر في الضغط نفسه، بل في استراتيجية الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط. **(بوعيشة، سعداوي، 2013، ص 313)**

تعد مهنة التعليم من أكبر المهن الضاغطة التي تسبب توترا نفسيا وقلقا وإجهادا عصبيا للمعلم بسبب المشكلات والصعوبات والضغوط التي يتعرض لها في مهنته بشكل عام، فتعتبر الضغوط المهنية من العوامل المؤثرة في مهنة التدريس وبالتالي تتسبب في العديد من المشكلات النفسية والصحية والمهنية كإنخفاض كفاءة الأداء في العمل، وأمراض القلب والإدمان على الكحول والتعب، وألام الرأس، والأرق والتوتر العصبي، والقلق والإكتئاب والعدائية والإحتراق النفسي. **(عياد، 2024، ص 564)**

وللأنشطة الرياضية دور في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى الجانب النفسي وذلك لتعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ويتجلى ذلك من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي وتأثيراته على الجوانب النفسية، مساهمته في إشباع الدوافع الذاتية للفرد وتحقيق السعادة، فتمكن أهميته في تطوير الصحة البدنية والنفسية والعقلية، وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان. **(قصار، 2015، ب ص)**

1.1. إشكالية الدراسة:

يرى العديد من الباحثين والمفكرين أن ظهور الضغوط المهنية مرتبط أساسًا بتطور عالم الصناعة الواسع. وقد أشار بعضهم إلى أن سبب هذه الضغوط يعود إلى عاملين رئيسيين: متطلبات العمل وخصائص الفرد الشخصية. وتعد نسبة انتشارها في الأوساط العمالية مرتفعة ومثيرة للقلق، حيث تشير بيانات الكنفيدرالية الأوروبية لنقابات العمال إلى أن نحو 30% من العمال الأوروبيين يعانون من الضغوط المهنية.

تشير الدراسات إلى أن الضغوط المهنية تؤثر سلبًا على أداء العاملين في الوظائف المرهقة. ففي كندا، أظهرت دراسة عام 2002 أن الضغوط تسبب خللاً في الإنتاجية، وصعوبة إتمام المهام الموكلة، إضافة إلى انتشار سلوكيات سلبية مثل التغيب، التأخر عن العمل وكثرة العطل المرضية. كما تؤثر الضغوط بشكل أكبر على العاملين في الوظائف الصعبة والمعقدة التي تتطلب مستوى عالٍ من المهارات، القدرة على اتخاذ القرارات بسرعة وفعالية، والحفاظ على الأداء مقارنة بزملائهم. **(جبير، 2023، ص 7)**

في المقابل أظهرت دراسات أخرى مستويات متوسطة من الضغوط المهنية لدى المدرسين، كدراسة حنيف (Hanif,2004) التي كان موضوعها " ضغوط العمل وفاعلية الأداء الوظيفي، والكفاءة الذاتية لدى معلمات المدارس الحكومية والخاصة بمقاطعة كلانج بتايوان "، وكذلك دراسة (البراشدية، 2006) التي كان هدفها تحديد مصادر الدعم الاجتماعي وإسهاماتها في التخفيف من الضغوط العمل لدى مدرسي التعليم الأساسي في منطقة الباطنة. **(مفيدة زبيدي وآخرون، 2025، ص 3)**

يعد مجال الترويح من أهم الميادين العلمية المعاصرة التي أولى لها الباحثون والخبراء اهتماما متزايد، نظرا لدوره الفعال في تحقيق التوازن النفسي وإرساء الهدوء العصبي، ومساهمته البارزة في الحد من الإضطرابات النفسية ويساهم

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

في تطوير وتنمية شخصية الفرد ويحقق له الإسترخاء والطمأنينة الإضافة الى الرضا النفسي. **(تقيق جمال وآخرون، 2019، ص 2)**

من هذا المنطلق تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة مدى تأثير البرنامج الرياضي الترويحي إلى التقليل من مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

2.1. تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي: هل توجد فرو ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية بين أساتذة الطور المتوسط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية وأولئك الذين لا يمارسونها، وذلك لصالح الأساتذة الذين شاركوا في البرنامج الترويحي.

التساؤلات الجزئية:

- هل يسهم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض مستويات الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل التدريسي لدى أساتذة الطور المتوسط، مقارنة بزملائهم الذين لم يشاركوا في البرنامج.
- هل يؤدي الإنخراط المنتظم في الأنشطة الرياضية الترويحية إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى أساتذة الطور المتوسط، ويقلل من شعورهم بالتعب الذهني والجسدي المرتبط بالعمل المهني
- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة في رفع مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالراحة النفسية لدى أساتذة الطور المتوسط مقارنة بأقرانهم الذين لم يستفيدوا من البرنامج.

3.1. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد فرو ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية بين أساتذة الطور المتوسط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية وأولئك الذين لا يمارسونها، وذلك لصالح الأساتذة الذين شاركوا في البرنامج الترويحي.

الفرضيات الجزئية:

على ضوء التساؤلات المطروحة إقترحنا مايلي:

- يسهم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض مستويات الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل التدريسي لدى أساتذة الطور المتوسط، مقارنة بزملائهم الذين لم يشاركوا في البرنامج.
- يؤدي الإنخراط المنظم في الأنشطة الرياضية الترويحية إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى أساتذة الطور المتوسط، مما يساهم في تقليل مستويات التعب الذهني والجسدي المرتبط بالضغوط المهنية.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة في رفع مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالراحة النفسية لدى أساتذة الطور المتوسط مقارنة بأقرانهم الذين لم يستفيدوا من البرنامج.

4.1. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من الحاجة الماسة إلى إيجاد حلول عملية وعلمية للحد من مستويات الضغوط المهنية التي يعاني منها أساتذة التعليم المتوسط، لما لها من آثار سلبية على أدائهم المهني وصحتهم النفسية والجسدية. فالضغوط المهنية تشكل عائقًا أمام تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وتؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي وزيادة احتمالات الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة إلى تقديم برنامج رياضي ترويحي مقترح قابل للتطبيق في الوسط المدرسي، يساهم في تخفيف حدة الضغوط المهنية وخلق بيئة أكثر إيجابية وصحية. كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة من قبل الجهات المسؤولة عن تسيير المؤسسات التربوية لوضع سياسات تهدف إلى تحسين ظروف العمل والإرتقاء بمستوى أداء الأساتذة.

5.1. أهداف الدراسة:

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية بأنواعها المختلفة لدى أساتذة الطور المتوسط وتأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية وأدائهم الوظيفي.
- إعداد وتصميم برنامج متكامل من الأنشطة الرياضية الترويحية يوازن بين الجانب البدني والترفيهي وموجه خصيصًا للأساتذة.
- دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في خفض مستويات الضغوط المهنية.

تقديم توصيات عملية لتبني الأنشطة الرياضية الترويحية ضمن برامج دعم الصحة النفسية والمهنية للأساتذة وتعزيز بيئة العمل التربوية.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات

1.2. النشاط:

النشاط لغة: هو الخفة والسرعة والإخلاص في العمل

اصطلاحا: ويعرفه **(أسامة كامل راتب)** بأنه النشاط الحركي المنظم الذي يمارسه الفرد ممارسة إيجابية بحيث يساعده على إحداث التغيرات الجسمية والنفسية والإنفعالية والاجتماعية ويمكنه من التكيف مع البيئة المحيطة به. **(بوفريدة، 2021، ص 15)**

2.2. النشاط الرياضي الترويحي:

لغة: من الفعل راح ومعناه السرور والفرح

اصطلاحا: هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت افراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والإجتماعية. **(بشير، 2018، ص 163)**

بينما يرى كروس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية. **(الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1988، ص 20)**

3.2. البرنامج:

هو عبارة عن خطة تشتمل على نشاطات متعددة لإنجاز هدف معني، حيث يشتمل على أعمالا لها بدايات ونهايات واضحة، والبرنامج يعتبر آلية تنفيذ الاستراتيجيات، أو هي التي تترجمها الى واقع. **(حرمة زكريا وآخرون،2022، ص 168)**

إجرائيا: هو مجموعة من الألعاب والتمارين الرياضية التي يؤديها الأستاذ من خلال الضرف الانفعالي الذي يستشعره وينتج من الإحساس بالرضا والوجود الطيب في المجتمع ويتصف المشاعر القيمة الذاتية والسرور والقبول أو الترويح والترفيه عن النفس.

4.2. الضغوط:

لغة: الضغط stress من الفعل اللاتيني stringers الذي يعني ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى: طرق ذراعيه وجسمه مؤديا إلى الاختناق الذي يسبب القلق. **(شحاتة، النجار، 2003، ص 208)**

الأسباب التي تضع على كاهل الفرد مسؤوليات، يحاول بشتى الوسائل للوصول إلى الأهداف الموضوعية، وزيادة تلك المسؤوليات قد تؤثر في نهاية الأمر على أداءه بشكل سلبي. **(يحي، 2015، ص 172)**

5.2. الضغوط المهنية: Occupational Stress

مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط. **(بوساق، 2024، ص 196)**

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

وتعرف أيضا على أنها " مجموعة المتغيرات الجسمية والنفسية الي تحدث للفرد ردود فعله أثناء مواجهته للمواقف المحيطة التي تمثل تهديدا له " **(بوجمل طاهروآخرون، 2022، ص 2010)**

هي المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم شعورا بالتوتر وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجه السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية ومفتقرة إلى الاندماج الوجداني والتشاؤم وقلة الدافعية وفقدان الابتكار **(نصير، جرمون، 2020، ص 206)**

إجرائيا: تعرف الضغوط المهنية إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الأساتذة من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس الضغوط المهنية.

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

1. **دراسة لعجال يحي (2018)** بعنوان "الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في مديريات التربية لولاية الجزائر" هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية والفروق بين الجنسين. شملت الدراسة عينة مكونة من 138 أستاذًا وأستاذة موزعين على ثلاث مديريات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي مع مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضية (محمد حسن علاوي). أظهرت النتائج ارتفاعًا عامًا في مستوى الضغوط المهنية، مع تفاوت بين الجنسين، حيث تعرضت الأستاذات لمستوى ضغوط أعلى من الأساتذة الذكور، كما أن المستويات المحققة لم تتطابق مع المستويات المفترضة للضغوط المهنية.
2. **دراسة ماحي قصار (2015)** بعنوان "بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء" هدفت إلى قياس فاعلية البرنامج في تخفيف الضغوط المهنية لدى عينة من الأطباء بالمؤسسة الاستشفائية لولاية الجلفة. استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة مقصودة، وطبق البرنامج الرياضي الترويحي مع القياس القبلي والبعدي. تكونت العينة من 17 طبيبًا تم اختيارهم بطريقة قصدية، واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية ومقياس فرعي للمهارات الاجتماعية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى تأثير إيجابي للبرنامج في تخفيف مستوى الضغوط المهنية.
3. **دراسة بوعزيز محمد (1995):** بعنوان " العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط"، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت (304) أستاذ من التعليم المتوسط بولاية مستغانم، حيث قام بالاختيار عشوائي للعينة كما استخدم مقياس الضغوط النفسية المتكون من أربعة أبعاد طبق المقياسين على العينة المذكورة، حيث توصل إلى النتائج التالية أن الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يمتازون بضغط نفسي عالي وتوافق مهني منخفض، أي أن هناك علاقة عكسية بين المتغيرين في الدراسة كما كلما ارتفع الضغط النفسي قل التوافق المهني والعكس صحيح على الممارسين للأنشطة الترويحية.
4. **دراسة حميدة نصيروعلي جرمون، 2020:** مقال نشر بعنوان " الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية"، حيث هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والكشف عن أهم المصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التعليم، وكذا تحديد الفروق في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي، وتكونت عينة الدراسة من 65 أستاذ اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، واظهرت النتائج أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض.

جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت دراستنا الحالية من الدراسات السابقة في كثير من النقاط نلخص فيمايلي:

- شكلت الدراسات السابقة جزءًا من الإطار النظري للدراسة الحالية.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- ساعدت في التعرف على أدوات البحث والأساليب الإحصائية الملائمة.
- مكنت من تفادي بعض المشكلات التي قد تعيق تقدم البحث.
- أُستفيد من المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة لدعم العمل البحثي.

4. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

1.4. الدراسة الإستطلاعية:

أجريت دراسة إستطلاعية على عينة صغيرة خارج العينة الأصلية لحساب معاملات الثبات، حيث بلغ معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الإختبار مستوى مرتفعا يعكس تجانس بنود المقياس وقدرته على قياس الضغوط المهنية بشكل موضوعي.

2.4. المنهج المتبع:

اعتمدت الدراسة المنهج الشبه التجريبي باعتباره الأنسب لقياس أثر المتغير المستقل المتمثل في الأنشطة الرياضية المقترحة.

3.4. مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة جميع أساتذة التعليم المتوسط العاملين بالمؤسسات التربوية بولاية أم البواقي، والبالغ عددهم 150 أستاذًا وأستاذة من ثلاث متوسطات. وقد تكونت عينة البحث من 40 أستاذًا وأستاذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية لضمان تمثيل المجتمع في الدراسة.

4.4. تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب ودراسته تؤدي إلى آثاره على متغير آخر، حيث تمثل المتغير المستقل في دراستنا بالبرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

المتغير التابع: هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه، والذي تمثل في دراستنا في مستويات الضغوط المهنية.

5.4. مجالات الدراسة:

المجال البشري: يتمثل أفراد العينة في أساتذة التعليم المتوسط

المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة في بعض متوسطات ولاية أم البواقي.

المجال الزمني: المدة التي أجريت فيها الدراسة من 05 فيفري 2025 إلى 05 ماي 2025

6.4. أدوات الدراسة:

لجمع البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة استعملنا مايلي:

مقياس الضغوط المهنية:

استخدمت الدراسة مقياس الضغوط المهنية المعدّل ليتناسب مع طبيعة عمل أساتذة الطور المتوسط في ولاية أم البواقي. يتكون المقياس من 30 بندًا موزعة على ثلاثة محاور: ضغوط العمل، وضغوط العلاقات المهنية، وضغوط البيئة المدرسية. يحتوي كل محور على 10 بنود، ويُستجاب للمقياس باستخدام سلم ليكرت الخماسي: دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا.

الوسائل الإحصائية المستخدمة

- معامل الإرتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

البرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

أولا محتوى البرنامج:

الجدول رقم (01): وفيما يلي جدول يوضح محتوى البرنامج، وقد تم قلب ترتيب أعمدته بحيث يبدأ من الأهداف المحددة وينتهي بالأسبوع، مع تعديل النشاطين في الأسبوعين السابع والثامن

الأسبوع	النشاط الأساسي	المدة الزمنية	الأهداف المحددة
1	تمارين تنفس واسترخاء	60 دقيقة	خفض التوتر والقلق
2	كرة طائرة ترفيهية	60 دقيقة	تعزيز التفاعل الاجتماعي
3	المشي الجماعي في الطبيعة	60 دقيقة	تصفية الذهن وتقليل الضغوط
4	تمارين إطالة وليونة	60 دقيقة	تحسين الشعور بالراحة البدنية
5	كرة القدم الخفيفة (Futsal)	60 دقيقة	تنشيط الجسم والترويح
6	ألعاب جماعية ترفيهية	60 دقيقة	إدخال المرح وكسر الروتين
7	تمارين الأيروبيك	60 دقيقة	تنمية التناسق الحركي واللياقة
8	تمارين المقاومة الخفيفة	60 دقيقة	تنمية القوة العضلية والمرونة

ثانيا: أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التخفيف من حدة الضغوط المهنية لدى الأساتذة عبر ممارسة أنشطة رياضية ترويحية تساعد على تفريغ الانفعالات السلبية. كما يسعى لتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية من خلال أنشطة جماعية تعزز التواصل الفعال بين الزملاء بعيدًا عن الأجواء الروتينية. إضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للأساتذة عبر أنشطة رياضية متنوعة تتناسب مع قدراتهم ومستوى لياقتهم.

ثالثا: إجراءات تنفيذ التجربة:

تم تنفيذ التجربة وفق خطوات منهجية دقيقة لضمان مصداقية النتائج. أُجري الاختبار القبلي على كل من المجموعة التجريبية والضابطة باستخدام مقياس الضغوط المهنية المصمم للدراسة. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج رياضي ترويحي امتد ثمانية أسابيع، بمعدل حصتين أسبوعيًا مدة كل منهما 60 دقيقة، شملت أنشطة بدنية وترويحية متنوعة. بعد انتهاء البرنامج، أُجري الاختبار البعدي على المجموعتين باستخدام نفس المقياس. هدفت هذه الإجراءات إلى تقييم تأثير البرنامج في تخفيف الضغوط المهنية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

رابعا: صدق وثبات أداة الدراسة:

تم التحقق من الصدق والثبات لمقياس الضغوط المهنية لضمان مصداقية نتائجه. حيث تم التأكد من الصدق الظاهري بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي وعلوم التربية. كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مع إعادة التطبيق بعد أسبوعين. وأظهرت معاملات الارتباط بين التطبيقين تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، مما يؤكد صلاحيته للتطبيق

خامسا: صدق الإتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية:

لقياس صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) أستاذًا وأستاذة من أساتذة التعليم المتوسط من خارج عينة الدراسة الأصلية. وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.412) و(0.531)، وهي معاملات ارتباط متوسطة ودالة إحصائيًا، حيث تراوحت قيم الدلالة الإحصائية (Sig) بين (0.003) و(0.029)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وتشير هذه النتائج إلى أن معظم بنود المقياس حققت معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا، مما يدل على تمتع الأداة بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي، وقدرتها على قياس البعد الذي صُممت من أجله.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

سادسا: ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات المقياس، تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وقد أظهرت النتائج أن معاملات الثبات مرتفعة لكل محور من محاور المقياس وكذلك للمقياس ككل، مما يدل على استقرار الأداة.

الجدول رقم (02): معاملات الثبات لمقياس الضغوط المهنية

المحور	الطريقة المستخدمة	قيمة الثبات	ملاحظات إضافية
ضغوط العمل	إعادة الاختبار	0.87	معامل ثبات مرتفع يشير إلى استقرار الأداة
ضغوط العلاقات المهنية	إعادة الاختبار	0.83	معامل ثبات جيد يعكس تجانس البنود
ضغوط البيئة المدرسية	إعادة الاختبار	0.80	معامل ثبات مقبول يؤكد مصداقية القياس
المجموع الكلي للمقياس	إعادة الاختبار	0.85	المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الموثوقية

تدل قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول على تمتع المقياس بمستوى عال من الاتساق الداخلي والاستقرار عند إعادة التطبيق، مما يعزز الثقة في نتائجه ويجعله صالحا للاستخدام في الدراسة الحالية، وتعتبر جميع القيم المحققة مقبولة في الدراسات النفسية والتربوية إذ تجاوزت القيمة 0.70 التي تجاوزها مؤشرا جيدا على الثبات.

5. تحليل نتائج الإستبيان للعينة الضابطة:

1.5. تحليل البيانات: المحاور الثلاثة لمقياس الضغوط المهنية:

الجدول رقم (03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور الضغوط المهنية

اسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط العمل	3.42	1.10
ضغوط العلاقات المهنية	3.43	1.12
ضغوط البيئة المدرسية	3.50	1.14

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى جميع المحاور الثلاثة سجلت متوسطات حسابية تقع في نطاق (3.42-3.50) ما يعبر عن وجود مستوى متوسط يميل الى الارتفاع في الضغوط المهنية لدى الأساتذة بولاية أم البواقي، هذه النتائج لها دلالات مهمة تتعلق بالصحة النفسية للأساتذة وأدائهم المهني.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

2.5. تحليل الارتباط بين المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للضغوط المهنية:

الجدول رقم (04): مقارنة معاملات الارتباط بين المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للضغوط المهنية

اسم المحور	المتوسط الحسابي للمحور	قيمة r	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (ت.ح)	القرار الإحصائي عند 0.05
ضغوط العمل	33.10	0.68	18	0.004	دال
ضغوط العلاقات المهنية	34.85	0.63	18	0.006	دال
ضغوط البيئة المدرسية	35.75	0.77	18	0.001	دال

تشير نتائج الجدول إلى وجود معاملات ارتباط موجبة قوية ودالة إحصائيًا بين محاور الضغوط المهنية الثلاثة والدرجة الكلية للضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أم البواقي. حيث سجل محور ضغوط البيئة المدرسية أعلى معامل ارتباط ($r = 0.77$) عند مستوى دلالة (0.001)، مما يجعله الأكثر تأثيرًا في تكوين الضغط المهني الكلي. وجاء محور ضغوط العمل في المرتبة الثانية بمعامل ارتباط قوي ($r = 0.68$) عند دلالة (0.004)، بينما سجل محور ضغوط العلاقات المهنية معامل ارتباط ($r = 0.63$) عند دلالة (0.006). وتؤكد هذه النتائج أن الضغوط المهنية لدى الأساتذة ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل البيئية والمهنية والعلاقاتية في التأثير على مستوى الضغط الكلي.

6. تحليل نتائج العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح:

1.6. تحليل البيانات: المحاور الثلاثة لمقياس الضغوط المهنية:

الجدول رقم (05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحاور الثلاثة لمقياس الضغوط المهنية بعد تطبيق البرنامج الترويحي

اسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط العمل	2.18	0.89
ضغوط العلاقات المهنية	2.14	0.91
ضغوط البيئة المدرسية	2.10	0.94

تشير بيانات الجدول إلى حدوث انخفاض جوهري في المتوسطات الحسابية لجميع محاور مقياس الضغوط المهنية بعد تطبيق البرنامج الترويحي، حيث تراجعت القيم من نطاق يتراوح بين (2.42–3.50) قبل البرنامج إلى نطاق يتراوح بين (2.10–2.18) بعده، مما يعكس فعالية واضحة للبرنامج في خفض مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أم البواقي. فقد انخفض متوسط محور بيئة العمل من (3.42) إلى (2.18)، وتراجع متوسط ضغوط العلاقات المهنية من (3.43) إلى (2.14)، في حين سجل محور ضغوط البيئة المدرسية أكبر انخفاض من (3.50) إلى (2.10). كما سجلت الانحرافات المعيارية انخفاضًا في جميع المحاور، خاصة محور البيئة المدرسية الذي انخفض انحرافه من (1.14) إلى (0.94)، مما يدل على تجانس أكبر في استجابات الأساتذة بعد البرنامج. وبوجه عام، تؤكد هذه النتائج نجاح البرنامج الرياضي الترويحي في تحقيق هدفه الأساسي المتمثل في خفض الضغوط المهنية بمختلف أبعادها.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الجدول رقم (06): مقارنة بين القبلي والبعدي:

المحور	الفرق	المتوسط البعدي	المتوسط القبلي
ضغوط العمل	-1.24	2.18	3.42
ضغوط العلاقات المهنية	-1.29	2.14	3.43
ضغوط البيئة المدرسية	-1.40	2.10	3.50

يتضح من الجدول أن أكبر تحسن سجل في محور ضغوط البيئة المدرسية (-1.40)، وهو ما يعكس حساسية الأساتذة الشديدة للبيئة الفيزيقية وظروف العمل المادية، وقدرة البرنامج الترويحي على تعديل إدراكهم لهذه الظروف بشكل إيجابي.

تظهر النتائج بوضوح أن البرنامج الرياضي الترويحي قد نجح في تحقيق انخفاض ملموس في مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور المتوسط بولاية أم البواقي في جميع محاور المقياس، هذه النتائج تؤكد فعالية مثل هذه البرامج ليس فقط كوسيلة ترفيهية، بل كأداة علاجية وقائية لتحسين المناخ المهني والصحة النفسية في المؤسسات التعليمية.

2.6. تحليل الإرتباط بين محاور الدراسة والضغوط المهنية: المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للضغوط المهنية:

الجدول رقم (07): مقارنة معاملات الارتباط بين المحاور الثلاثة والدرجة الكلية للضغوط المهنية بعد تطبيق البرنامج الترويحي

اسم المحور	المتوسط الحسابي للمحور	قيمة r	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (ت.ح)	القرار الإحصائي عند 0.05
ضغوط العمل	21.80	0.52	18	0.012	دال
ضغوط العلاقات المهنية	21.40	0.49	18	0.015	دال
ضغوط البيئة المدرسية	20.90	0.58	18	0.009	دال

تشير النتائج إلى استمرار وجود علاقات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين محاور الضغوط المهنية والضغط المهني الكلي بعد تطبيق البرنامج الترويحي، غير أن معاملات الارتباط انخفضت مقارنة بالقياس القبلي، مما يدل على فعالية البرنامج. فقد انخفض معامل الارتباط لمحور ضغوط العمل من (r = 0.68) إلى (r = 0.52)، وتراجع معامل ارتباط ضغوط العلاقات المهنية من (r = 0.63) إلى (r = 0.49)، مما يعكس تراجع تأثيرهما على الإحساس العام بالضغط. أما محور الضغوط المرتبطة بالبيئة المدرسية، فقد ظل الأعلى ارتباطًا بالضغط الكلي بعد البرنامج (r = 0.58)، رغم انخفاضه من (r = 0.77) قبليًا، وهو ما يشير إلى استمرار تأثير البيئة المادية للمؤسسة. كما انخفضت المتوسطات الحسابية لجميع المحاور إلى ما بين (20.90) و(21.80) بعد أن كانت تتراوح قبليًا بين (31.10) و(35.75)، مما يعكس تحسنًا ملحوظًا في إدراك الأساتذة لمستوى الضغوط النفسية والجسدية والاجتماعية، مدعومًا بانخفاض الانحرافات المعيارية الذي يدل على تجانس أكبر في الاستجابات بعد البرنامج.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

الجدول رقم (08): مقارنة عامة بين القبلي والبعدي

المحور	قيمة r قبلي	قيمة r بعدي	الفرق في القوة
ضغوط العمل	0.68	0.52	-0.16
ضغوط العلاقات المهنية	0.63	0.49	-0.14
ضغوط البيئة المدرسية	0.77	0.58	-0.19

يتضح أن أكبر انخفاض في قوة العلاقة سجل في محور ضغوط البيئة المدرسية، ما يعكس نجاح البرنامج بشكل خاص في تخفيف أثر العوامل البيئية على شعور الأساتذة بالضغط المهني العام.

الجدول يظهر بوضوح أن البرنامج الرياضي الترويحي نجح ليس فقط في خفض مستويات الضغوط المهنية لدى الأساتذة، بل أيضا في تقليل الترابط الشديد بين مصادر الضغوط والضغط المهني الكلي، وهذا دليل قوي على فعالية البرنامج كأداة علاجية وقائية لتحسين الصحة النفسية للأساتذة في المؤسسات التعليمية.

7. مناقشة فرضيات الدراسة

2.7. مناقشة الفرضيات الجزئية

نص الفرضية الجزئية الأولى: "يسهم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض مستويات الضغوط المهنية المرتبطة بطبيعة العمل التدريسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، مقارنة بزملائهم الذين لم يشاركوا في البرنامج".

تظهر البيانات انخفاض متوسط بند مثل "أعاني من الإرهاق الجسدي نتيجة ساعات العمل الطويلة" من 3.40 قبليًا إلى 2.20 بعد البرنامج، و"أجد صعوبة في تنفيذ جميع المهام المطلوبة مني في وقت واحد" من 3.25 إلى 2.10. شمل هذا الانخفاض معظم بنود محور ضغوط العمل، مما يعكس تحسين قدرة الأساتذة على التكيف مع متطلبات العمل وتقليل شعورهم بالتعب النفسي والجسدي الناتج عن كثافة وضغوط العمل.

كما انخفضت الانحرافات المعيارية في جميع البنود، مما يشير إلى تجانس أكبر في إحساس الأساتذة بانخفاض الضغط بعد التدخل، وهو مؤشر إيجابي يدعم صحة الفرضية الثانية. وتؤكد النتائج أن البرنامج الترويحي يقلل الضغوط الناتجة عن كثافة الأعباء التدريسية، ضغط الزمن، ومتطلبات المهنة، بما يتوافق مع نتائج بوعزيز محمد (1995) حول دور التوافق المهني في خفض مستويات الضغط النفسي، ودراسة حميدة نصير وعلي جرمون (2020) التي أشارت إلى انخفاض الضغوط المهنية لدى الأساتذة نتيجة النشاط البدني.

في المقابل، تختلف هذه النتائج مع دراسة قصار ماحي (2015) التي لم تسجل تأثيرًا واضحًا للبرنامج الترويحي، ويعزى هذا التباين لاختلاف طبيعة المهنة بين القطاع التربوي والقطاع الطبي، بالإضافة إلى اختلاف ظروف التطبيق وأنواع الضغوط المهنية السائدة في كل بيئة.

3.7. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية الجزئية الثانية: "يؤدي الانخراط المنتظم في الأنشطة الرياضية الترويحية إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية لدى أساتذة التعليم المتوسط ويقلل من شعورهم بالتعب الذهني والجسدي المرتبط بالعمل المهني".

نتائج الدراسة تؤكد بوضوح صحة هذه الفرضية. فقد ظهر تحسن لافت في المتوسطات الحسابية لجميع المحاور، ما يعكس انخفاضًا عامًا في مستويات الضغط، وهو ما يرتبط ارتباطًا مباشرًا بتحسن الصحة النفسية والجسدية للأساتذة.

فعلى سبيل المثال، أظهرت جداول استجابات العينة التجريبية بعد البرنامج ارتفاعًا في نسب الإجابات "أبدًا" ونادرا"، ما يدل على تحسن الصحة النفسية والجسدية للأساتذة بعد ممارسة الأنشطة الترويحية.

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

وقد بينت نتائج الدراسة الحالية أن الأساتذة المشاركين في البرنامج الترويحي سجلوا تحسنا في حالتهم النفسية والجسدية، وهو ما انعكس إيجابيا على انخفاض مستويات التعب والإجهاد

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات التي أكدت الدور الوقائي والعلاجي للنشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية، كما يمكن ربطها بنتائج دراسة لعجال يحيا (2018) التي أبرزت ارتفاع الضغوط المهنية لدى الأساتذة مما يؤكد الحاجة إلى برامج ترويحية للتخفيف من آثارها، كما تدعمها نتائج حميدة نصير وعلي جرمون (2020) التي سجلت مستويات منخفضة من الضغوط لدى فئات من الأساتذة.

4.7. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية الجزئية الثالثة: "تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة في رفع مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالراحة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مقارنة بأقرانهم الذين لم يستفيدوا من البرنامج".

رغم أن الدراسة لم تدرج مقياسًا مباشرًا للرضا الوظيفي كمحور مستقل، إلا أن التحليل غير المباشر للنتائج يشير بقوة إلى تحقق هذه الفرضية. فقد أظهرت البيانات انخفاضًا ملموسًا في مستويات الضغط في جميع المحاور، وهو ما يُعد أحد المؤشرات الأساسية على تحسن الرضا الوظيفي.

ارتفاع نسب الاستجابات المنخفضة للضغط بعد البرنامج، مع انخفاض المتوسطات الحسابية يعبر ضمنياً عن تحسن مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالارتياح داخل بيئة العمل.

كما أن انخفاض معاملات الارتباط بين محاور الضغط والدرجة الكلية بعد البرنامج يعكس انفصال الضغوط عن التأثير الحاد على مشاعر الأساتذة العامة، وهو ما يفسّر بأنه تحسّن في الرضا الوظيفي والشعور بالراحة النفسية.

بينت نتائج الدراسة أن الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة ساهمت في رفع مستوى الرضا الوظيفي والشعور بالراحة النفسية لدى أساتذة الطور المتوسط وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **بوعزيز محمد (1995)** التي بينت العلاقة العكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني، إذ يؤدي انخفاض الضغوط النفسية يؤدي إلى تحسن التوافق والرضا المهني، في حين تختلف هذه النتائج مع بعض مؤشرات دراسة **لعجال يحي (2018)** التي سجلت مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية في غياب تدخلات ترويحية منظمة وموجهة، مما يؤكد أهمية إدراج الأنشطة الترويحية كآلية داعمة للصحة النفسية والرضا الوظيفي للأساتذة.

5.7 مناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية العامة: توجد فرو ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية بين أساتذة الطور المتوسط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية وأولئك الذين لا يمارسونها، وذلك لصالح الأساتذة الذين شاركوا في البرنامج الترويحي

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أساتذة التعليم المتوسط الذين شاركوا في البرنامج الرياضي الترويحي، حيث انخفضت مستويات الضغوط المهنية في جميع المحاور بشكل ملحوظ، وارتفعت نسب الإجابات في فئتي "أبدا" و"نادرا"، مما يعكس تحسن الصحة النفسية وتقليل التأثر بمصادر الضغط، وتتفق هذه النتائج مع دراسة بوعزيز محمد 2015 التي أكدت العلاقة العكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني، وكذلك مع دراسة حميدة نصير وعلي جرمون (2020) التي أظهرت انخفاض الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية نتيجة ممارسة النشاط البدني، هذه الدراسات السابقة تدعم فعالية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية، وتقليل الضغوط المهنية.

8. إقتراحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، والتي أثبتت أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أم البواقي، يمكن تقديم التوصيات التالية:

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

- ❖ تعزيز الاهتمام بالضغوط المهنية والنفسية لدى الأساتذة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من تأثير إيجابي على المردودية المهنية.
- ❖ وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية تعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للحد من ضغوط مهنة التدريس وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية للأستاذ.
- ❖ نشر الوعي الثقافي بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- ❖ توفير كتب ومراجع متخصصة تبرز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تطوير الكفاءات المهنية والشخصية.
- ❖ العمل على رفع الروح المعنوية للأساتذة وتقدير جهودهم من قبل إدارة المؤسسة والمشرفين التربويين.
- ❖ إعادة النظر في حجم الأعباء المهنية الملقاة على الأستاذ بما يتناسب مع قدراته ووقته.
- ❖ إجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية حول واقع الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط وتأثيرها على الكفاءة التدريسية.
- ❖ اعتماد المقياس المستخدم في هذه الدراسة كأداة دورية لتشخيص مستويات الضغوط المهنية، بهدف التدخل المبكر ووضع برامج علاجية وترويحية مناسبة.

9. الخاتمة:

إن موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة يمثل أحد أهم التحديات التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الوظيفي والصحة النفسية والجسدية لهذه الفئة الهامة من المجتمع التربوي، لما يترتب عن تلك الضغوط من آثار سلبية قد تطال جودة العملية التعليمية برمتها ومن هذا المنطلق ، جاءت الدراسة لتبحث في مدى تأثير البرنامج الرياضي المقترح في التقليل من مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية أم البواقي حيث يسعى هذا البرنامج في إحداث تحسن ملموس في الأبعاد النفسية والجسدية والاجتماعية المرتبطة بالعمل التدريسي.

10. قائمة المراجع:

1. أحميدة نصير، على جرمون، 2020، الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية، المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 08، العدد 01، جامعة قاصدي مرباح ورقلة - الجزائر
2. بوجمل طاهر، باهي سلامي، عون قلي، 2022، مصادر الضغوط المهنية لدى الممرضين، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 15، العدد 1، جامعة عمار ثليجي الأغواط
3. بوساق بدر الدين، 2024، مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (15)، العدد رقم (01)، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
4. بوعزيز محمد، 1995، العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، رسالة لنيل شهادة ماجيستير، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
5. بوعيشة نورة، سعداوي مريم، 2013، إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية- دراسة ميدانية-، الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي، جامعة عمار ثليجي- ملحقة أفلو-
6. بوفريدة عبد المالك، 2021، دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم -الجزائر-
7. حرمة زكرياء، بعيط رضوان بن جدو، 2022، أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من السمات الانفعالية لدى الأطفال المعاقين سمعيا، مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، العدد 2، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو – الأغواط- الجزائر

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

8. حسن شحاتة، زينب النجار،2003، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية
9. حمزة الأحسن، (2015)، الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
10. دربال أمال، 2019، علاقة الضغوط المهنية بالقدرة على القيام بالأدوار الأسرية، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العمل والتنظيم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
11. رحاب أشرف رشدي عياد، 2024، الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية، بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية " تخصص صحة نفسية"، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة مدينة السادات.
12. ساسي هادف جبير، 2023، إدارة الضغوط المهنية، ط1، إصدارات أريد العلمية، الجزائر
13. كروم بشير، 2018، أثر برنامج ترويحي مقترح على خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18 سنوات)، مجلة دراسات، المجلد08، العدد 01، جامعة عمار ثليجي الأغواط، الجزائر.
14. لعجال يحي، 2015، الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي العاملين ضمن مديريات التربية لولاية الجزائر، المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية، المجلد 24، العدد 1، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران.
15. ماحي قصار، 2015، بناء برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي الترويحي للتخفيف من الضغوط المهنية لدى فئة الأطباء، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 3
16. محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2 سنة 1988، ص 29.
17. مفيدة زبيدي، نادية بوشلاق، مفيدة زكور محمد، 2025، مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 18، العدد 1، جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

المؤلف المرسل: مساسي مراد . **البريد الالكتروني للمرسل:** mourad.messasi@univ-biskra.dz .
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71