مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان

أعداد / م.م. مازن عبد الأئمة كاظم / كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

((ملخص البحث))

يهدف البحث الحالي الى التعرف أو الكشف عن مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان حيث اتبع الباحث في دراسته على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لأغراض البحث ، وتكون مجتمع البحث الحالي تدريسي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان ، ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠١٩) و البالغ عددهم (٨٣) تدريسي ، وتدرسه وتم تطبيق أداة البحث على عينة مكونة من (٣٠) تدريسي ، وتدرسيه ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية و بخصوص الوسائل الإحصائية استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) من أجل معالجة بيانات البحث الحالي و المتضمن الوسائل الإحصائية التالية (النسبة المئوية ، معامل ارتباط بيرسون ، الوسط المرجح ، و الوزن المئوي و اختبار t.test عينتين غير مرتبطتين وغير متساويتين)

أما بخصوص نتائج البحث الحالي توصلت الى ما يلي :-

١- أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأن مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على تدريسي جامعة ميسان في المجال ضغوط داخلية، حيث إن الفقرة (٧) التي تنص على (أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل) جاءت في المرتبة الأولى ، حيث بلغ الوسط المرجح (٤,٣٥)، أما الوزن مئوي بلغ (٨٧%) . اما الفقرة التي على أدنى وزن مئوي في هذا المجال هي الفقرة (٤) التي تنص على (يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر) في مؤخرة الفقرات بوسط مرجح بلغ (٣,٦٠) ووزن مئوية بلغ (٧٢%).

٢- اما بخصوص المجال ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن الفقرة ضمن الاستبانة (٢,١) متحققة أما بقيه الفقرات غير متحققة ، حيث أن الفقرة (٥) والتي تنص على

(يرهقني تصحيح الامتحانات.) جاءت بالمرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (٣،١٩) ووزن مئوي بلغ (٦٣،٨ %).

بينما جاءت الفقرة (١٠) التي تنص على (تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل) في المرتبة الأخيرة بوسط مرجح بلغ (٢،٥١) ووزن مئوي بلغ (٥٠،١ %).

٣- كما أشارت نتائج التحليل الإحصائي المجال ضغوط العلاقات الاجتماعية، حيث إن ألفقره (٣) التي تنص على (يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية.) جاءت في المرتبة الأولى عند عينة البحث ككل بوسط مرجح بلغ (٤،٣٦) ووزن مئوي بلغ (٨٧،٢ %).

٤- وتشير النتائج البحث أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث من حيث استجاباتهم على الانعكاسات السلبية للإدمان على الانترنت من وجهة نظر طلبة جامعة ميسان في المجال (الاجتماعي و النفسي ، الثقافي ، الديني و الاخلاقي) (حسب متغير الجنس (الذكور، الاناث) .

))The extent of the effects of recreational sports on some psychological variables among teachers of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Maysan((

Numbers / mm. Mazen Abdul Aima Kazem / College of Education / Physical Education and Sports Science

((Research Summary))

The current research aims to identify or reveal the extent of recreational sports effects on some psychological variables among the teachers of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Maysan, where the researcher followed his study on the descriptive approach due to its suitability for the purposes of research, and the current research community will be faculty of physical education and science Athlete at the University of Maysan, and from both sexes for the academic year (2020–2019) and the number (83) teaching, teaching, and the research tool was applied to a sample consisting of (30) teaching, and teaching, were chosen randomly and in terms of statistical means, the researcher used a program The Statistical Package for Social Sciences (spss) for the treatment of current research data including the following statistical means (percentage, Pearson correlation coefficient, weighted mean, percentage weight and t.test two unrelated and unequal samples)

As for the results of the current research, I came to the following: –

1- The results of the statistical analysis showed that the extent of recreational sports repercussions on the Maysan University teachers in the field is internal pressure, as paragraph (7) which states (I feel disturbed when I try to reconcile work requirements) came first, where the weighted average reached (4) (35), while the percentage weight reached (87%). As for the paragraph that has the lowest percentage weight in this field, it is paragraph (4) which states (My feeling annoys me with unjustified anxiety) at the back of the paragraphs with a weighted average of (3,60) and a percentage weight of (72%).

2- As for the field, pressures related to the nature of the profession and capabilities, the results of the statistical analysis showed that its clauses within the questionnaire (1,2) are achieved, while the rest of the paragraphs are unfulfilled, as paragraph (5) which states (I am tired of correcting exams) came first. With a weighted average of (3.19) and a percentage weight of (63.8%).

Whereas, paragraph (10) which states (The educational stage in which I study is one of the most difficult stages) came in the last rank with a weighted average of (2,51) and a percentage weight of (50.1%).

3- The results of the statistical analysis also indicated the field of social relations pressures, as its paragraph (3) which states (It bothered me not to involve me in making some decisions related to my educational tasks.) It came first in the research sample as a whole with a weighted medium of (4, 36), and a percentage of 87.2%.

4- The research results also indicate that there are no differences between male and female in terms of their responses to the negative repercussions of Internet addiction from the viewpoint of Maysan University students in the field (social, psychological, cultural, religious and moral)) according to the gender variable (male, female).

- **Recreational Sports – Psychological Variables**

• المقدمة:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ويعد النشاط الرياضي من الترويح البدنية الأكثر انتشارا في أوساط الأطفال خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية، ومما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية النشطة، التي تشكل مجالا هاما من وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للنمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل، وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والكره، وتجعله على العمل والعطاء. وإذا كان النشاط الرياضي الترويحي، يشكل محورا جوهريا من حياة الأطفال العاديين فإنه أجدر بذلك أن يكون هاما في تربية ورعاية الأطفال المعاقين سمعيا إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة، للأجل إعداده كي يحتل مكانة في العالم بنموه الاجتماعي كفرد محترم في حدود مطالب حياته البيئية والمادية والمعنوية.

ومما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف ، الأمر الذي يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه فسنقوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الرياضية الترويحية بدء بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه مركزين على الترويح الرياضي الذي سنتطرق إلى مفاهيمه وتصنيفاته وأهدافه ، والتطرق لمفهوم التربية الرياضية الترويحية وأهدافها الأخيرة لتدريسي التربية البدنية و العلوم الرياضية.

• مشكلة البحث:

الإشكالية:

إن السلوك العدواني أصبح حقيقة واقعية موجودة في جميع دول العالم ، وهي تشغل كافة المختصين بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وهذا بسبب ما تتركه من آثار سلبية علي المجتمع إذ يجب تضافر الجهود المشتركة من طرف جميع الجهات المعنية لكون السلوك العدواني ظاهرة اجتماعية بالدرجة الأولى و انعكاساتها السلبية تؤثر علي المجتمع بأسره . ونظراً لخطورة الظاهرة وارتباطها بكثير من المتغيرات ذات الصلة بنمو شخصية الفرد اجتماعيا و نفسيا لذا يجب الاستعانة بالتقدم العلمي في فهم مراحل تخصصات الاجتماعية و العلمية خاصة الأساتذة الجامعيين التي تعد من أهم الشرائح في المجتمع هذه الظاهرة ،حيث أن التدريسي عضو حساس في المجتمع.

ومن هنا يعتبر مشكل فقدان الرياضة الترويحية من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام الباحثين وهذا لانتشارها المفزع غي مجتمعنا وهذا ما أدي بالساهرين علي هذا المجال للقيام بعدة ملتقيات وكذا دراسات لتقصي هذه الظاهرة

و بما أن الرياضة بصفة عامة و الرياضة الترويحية بصفة خاصة ذات أهمية كبيرة لما تكسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية للفرد، ومع استفحال ظاهرة العنف نسجل اليوم ارتفاعا مخيفا. حيث أن مخلفات هذا الارتفاع المذهل لهذا الأخيرة دفعتنا للبحث عن الوسائل التي تمكنا من الوقاية من هذا السلوك وانطلاقا من أن الترويح يعد نشاطا هادفا فهو يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطته المختلفة ،و يعد الترويح الرياضي أكثر الأنواع تأثيرا علي الجوانب البدنية والنفسية للفرد بصفة عامة والتدريسي بصفة خاصة.

• أهداف البحث:

إن الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال اختيارنا لهذا الموضوع هي:

• التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان البيئة الجامعية. انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان الجانب ضغوط داخلية.

• التعرف على مستوى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان الجانب ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات .

• التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان الجوانب ضغوط العلاقات الاجتماعية.

• التعرف على أن هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابة افراد عينة البحث الاساسية في مستوى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان المجال (ضغوط داخلية ، ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ،ضغوط العلاقات الاجتماعية) حسب متغير الجنس (ذكور،أناث).

• مجالات البحث:

أ- المجال البشري : عينة من تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعه ميسان والبالغ عددهم (٣٠) تدريسي وتدرسيية.

ب_ المجال الزمني: ٢٠١٩-٢٠٢٠

ج - المجال المكاني : جامعه ميسان / كلية التربية البنية و العلوم الرياضية .

• تحديد مصطلحات البحث:

• * الترويح:

إن مصطلح الترويح **Recreation** يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح **Re** يعني إعادة، بينما الجزء منه **création** يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح علي أنه التجديد أو الانتعاش .

ويعرف (الرشدي، ١٩٩٩) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه الطريقة اللا إرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو تعبير عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية. (الرشدي، ١٩٩٩: ١٣).

٢-الضغوطات:

لغويا: هي الشدة والمشقة.

عرفها(شحاته، ٢٠٠٧) بأنه الشد، الضم، والريط. استعملت بصفة **stringer** الضغط: وهي كلمة أصلها لاتيني وهي متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف، الألم والصعوبات، الشد والحزن، الخسارة، أو المصائب والنكبات، أي كل ما يعبر على نتائج حياة صعبة، وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني القوة، والتوتر، أو الجهد المكثف. (شحاته، ٢٠٠٧، ط١)

وتغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين، إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك.

٣- تدريسي التربية البدنية والرياضية:

يعرفه (الخولي، ١٩٩٨) بأنه هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعض أو كل العناصر الاتية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد.

(الخولي، ١٩٩٨، ص٢٥)

مدرس التربية الرياضية :

يعد مدرس التربية الرياضية لمحور لعملية التعليم ويجعله مسئول بشكل عام في اعداد جيل سليم متكامل

ونافع للمجتمع و الوطن .

يعرفها الباحث:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة ، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة ؛ وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية.

((أطار نظري و دراسات سابقة))

• مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم الا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ اللهو ، اللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل راح ومعناها السرور والفرح

ويرى رومني (Romney) أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة بينما يوضح ناش (Nach) (أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق والدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

بينما يرى كراوس (Kraus) أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح .

أهمية الترويح: يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان ، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والترفيه البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية ، في النقاط التالية : - تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخالق عن الذات . - تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية و الصحة العقلية للفرد.

-التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

. - توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .

. - تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

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

الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة للحركة حيث اجمع علماء البيولوجي المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي والشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية وعقلية، فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة

الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على العالقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانطواء علو الذات، ويستطيع أن يحقق انسحابا وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الماسة إلى الدعم الاجتماعي خالل أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي . . . الأهمية النفسية:

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

-السماح لصغر السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

-أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة للاتصالات

بين المشترك الآخر

وتبرز أهمية الترويح عند مدرسة الجشطالت على أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع والتذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية. أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسالمة،

ثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى شباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء .

الأهمية الاقتصادية:

إن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل، واستمراره النفسي والبدني وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات الفراغ جيدة في راحة مسلية، وأن الاهتمام بالطبقة العامة في ترويحها وتكوينها سليما قد يكون من الإنتاجية للمجتمع، فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها ولقد بين " فرنارد " في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من ٨٩ ساعة إلى ١١ ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار ١ في الأسبوع .

الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، من بينها ما يلي: -

- تعليم مهارات وسلوك جديدة. -

- تقوية الذاكرة

- تعليم حقائق المعلومات واكتساب القيم.

أنواع الترويح

أولاً: الترويح الخلوي:

يعتبر الترويح الخلوي من الأركان الهامة في الترويح ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة، ويسهم في زيادة ميل الفرد للمغامرة والتعبير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة واكتساب الفرد الاعتماد على نفسه والعمل مع الجماعة.

والمقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي تشمل ب ارمجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها، كما أنها تتضمن الأنشطة ذات العلاقة المباشرة بالطبيعة وبمعاوملها ، والتي من خلالها يستمتع الفرد بالجمال ويفهم الطبيعة.

ثانياً. الترويح العلاجي:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض إن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة، التلفزيون، الصحف والجرائد .

ثالثاً: الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية كالجلوس مع أفراد الأسرة، زيادة القارب والأصدقاء. كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الآف ارد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو بالمرح والسرور والبعد عن التشكيلات والرسميات، ويقسم " كوريين " الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى:

رابعاً: الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعي. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها وقت الفراغ أو كان بغرض التد ريب للوصول إلى المستويات العالية

يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

• أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لآراء كل من : رينولد كالسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناسبات الترويح ال رياضي إلي المجموعات الرئيسية التالية.

• الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط:

• تستثير تلك الألعاب و المسابقات ميول واهتمام الأطفال و صغار السن وتعتمد تلك النشاط علي بعض القوانين أو بعض القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في نشاطها لا يحتاج إلي مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك النشاط وبما يتفق مع مستوى قدرتهم البدنية والعقلية و اهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة ، التتابع ، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص و الغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر.

ب. الألعاب و المسابقات الفردية:

يفضل بعض الأف ارد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلي استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء علي ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق علي وقت معين للممارسة ،ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص صيد الأسماك ، الانزلاق أو التزحلق علي الجليد أو علي الأرض ، المشي ، الجري ، الجولف الرمي بالسهم ، السياحة ركوب الدراجات ... الخ .

• الألعاب الرياضية الزوجية:

وهناك بعض الألعاب الرياضية التي تستلزم اشتراك فردين علي الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط ، ويطلق عليها مسمي الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة هذه الألعاب : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة (بادمنتون) ، تنس الطاولة ، المباراة ، كرة المضرب الخشبي الكرات ، الإسكواش).

• الألعاب أو الرياضات الفرق:

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

تعريف الترويح الرياضي

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن ب ارمجه العديد من المنشط البدنية و الرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثير علي الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه منا شطه التي تشتمل علي الألعاب و الرياضي .

الأهداف الصحية للترويح الرياضي:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لنشاطها وتتضمن:

تطوير الحالة الصحية للفرد.

تنمية العادات الصحية المرغوبة.

الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأم ارض القلب و الدورة الدموية.

زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأم ارض.

الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق و للتوتر العصبي.

التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

الاهداف البدنية :

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها:

تنمية اللياقة البدنية.

تجديد مشاط وحيوية الجسم.

المحافظة علي الحالة البدنية الجيد.

الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

الوقاية من بعض انح ارفات القوام.

تصحيح بعض انح ارفات القوام.

الاسترخاء العضلي والعصبي،

مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

الأهداف المهارية:

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية بوجه عام:

تنمية الحس الحركي منذ الصغر.

تعليين المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة وذلك كألعاب الريشة الطائرة .. الخ.

تنمية المهارات الحركية للفرد.

تعليين طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.

الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

الاهداف التربوية :

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

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
- التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة والتفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الألف ارب وبعضهم، وبين الجماعات و بعضها.

الأهداف النفسية:

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحتوي:

تنمية الرغبة واستثمار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.

تحقيق السعادة لحياء الفرد والترويح عن ذاته.

إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.

نظريات الرياضة الترويحية

أولاً: نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس "GROS KARL" الذي نادى هذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة هنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في اجتماعات الصناعية يقول رايت "MILLS-R" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو العلمية و يجد الهاوي من ممارسة هوايته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية أو العلمية وتنميتها، يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب و الإبداعات عامة و خاصة في مجال العمل الصناعي.

ثانياً: نظرية الإعادة و التخليص: يرى ستانلي هول "Hool Stanley" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص و إعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور

ثالثاً: نظرية الترويحي: أكد " جتسى مونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني و العصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر و الرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي و الضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة ومزعجا .

رابعاً: نظرية الاستجمام: وتعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت التعرف على الأسباب، والدوافع الكامنة وراء ممارسة الترويح من قبل الإنسان، وترى النظرية أن دافع الإنسان في ممارسة الترويح هو إراحة العضلات، والأعصاب من عناء العمل، وتخليصها مما تراكم عليها من عبء جراء إجهادها في وقت العمل، إلا أنه يؤخذ عليها الملاحظات التالية :

- أ- حسب مفهوم النظرية سيكون الترويح لدى كبار السن أكثر منه لدى الأطفال، إلا أن الملاحظ أن الترويح ينتشر بين الصغار أكثر من انتشاره بين الكبار
- ب- كثيرا ما يمارس الأطفال ترويحهم ، والعام بعد استيقاظهم من النوم، أو بعد أخذهم لقسط من الراحة، فلا يوجد لديهم عناء أو تعب حتى يتخلصوا منه
- ج- يوجد عدد من العاطلين عن العمل، ومع ذلك نجدهم يمارسون بعض الترويح في حياة اليومية، فهم في الراحة طوال يومهم، ومع ذلك يمارسون الترويح.

ثانياً - دراسات سابقة :

• دراسات عربية:

دراسة الحمامي (١٩٨٧) : (هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو الترويح . واشتملت عينة الدراسة (٢٠٢) طالب من طلاب كليات التربية ، والعلوم التطبيقية ، والعلوم الاجتماعية . وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين اتجاهات الطلاب نحو الترويح وكل من المستويات الدراسية ، وطبيعة الدراسة ، ودراسة مادة التربية الترويحية، والممارسة الرياضية. كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة ، والمفضلين المشاهدة عن الممارسة لصالح المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة .

دراسة الكردي (١٩٨٨) : (هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة ، والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم والدوافع التي تستثير اهتمامهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم الحرة . وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٢) طالباً من المستوى الثالث من طلاب الكليات العلمية والإنسانية .

دراسة العودة (١٩٩٤) : (هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على بعض جوانب الترويح التربوي من وجهة نظر الدين الإسلامي الحنيف . وأبرزت الدراسة أن هناك ترويحاً تربوياً إسلامياً يتسق مع التربية الإسلامية ، ويسعى إلى تحقيق أهدافها ، وتسهيل مهمتها ، ويستخدم وسائلها ، ومؤسساتها . كما أبرزت الدراسة أن الترويح بمفهومه التربوي الإسلامي قابل للتطبيق في المجتمع المسلم إذا وجدت العزائم الصادقة . كذلك أبرزت الدراسة أن الترويح المعاصر في مجمله مستورد من الغرب ، وهو نتيجة لذلك غير متسق مع المفهوم الإسلامي التربوي .

• دراسات اجنبية :

دراسة ثوت (Thout) : ١٩٩٥) :

هدفت هذه الدراسة إلى فحص مدى تكرار المشاركة في الألعاب الرياضية . وتكونت الدراسة من (١٠٠) طالب جامعي . ودلت نتائج الدراسة على أن ٧٩ % من الطلبة لديهم النية بالاستمرار في ممارسة الرياضة بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية . وأثبتت الدراسة أن العوامل التي تؤدي إلى المشاركة في الرياضة بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية كان من أجل المتعة . كما أظهرت الدراسة أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب في المشاركة في الرياضات الجماعية ، والمشاركة في الرياضات الفردية بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية .

(دراسة ليونز Lyons) : ١٩٩٦ :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الأنشطة الرياضية على متغيرات نفسية . والتعرف على مدى الاختلاف في الاتجاهات نحو التربية الرياضية قبل وبعد المشاركة في الدراسة ، والتعرف على أثر نوع الرياضة على هذه الاتجاهات . وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالباً وطالبة ، منهم (٥٣) طالباً ، (٥٩) طالبة . وأثبتت الدراسة أن التمرينات الرياضية لها أثر قوى على اتجاهات الطلاب نحو الأنشطة الرياضية والترفيهية . كما أثبتت الدراسة أنه لا يوجد تفاعل بين الفصل الدراسي ووقت الممارسة ، والمشاركة في بداية الفصل ، ونهايته على مقياس الاتجاه نحو الرياضة والترفيه . كذلك أثبتت الدراسة أنه لا يوجد أثر دال للاتجاهات الأولية للطلبة نحو الرياضات الترفيهية ونوع الرياضة التي يمارسها الطلبة .

(دراسة Colston , et . al) ١٩٩٥

هدفت الدراسة إلى كشف ووصف المجهودات لاستخدام طلبة الجامعة كمتطوعين لتدريب الكبار على اللياقة البدنية . وأظهرت الدراسة أن من أهم العوامل التي تشجع الصغار والكبار على المشاركة الفاعلة في الأنشطة الاستجمامية والرياضية الميل نحو اللياقة البدنية . كما أوضحت الدراسة أن الرغبة في الحفاظ على الصحة البدنية ، وتحسين نوعية الحياة تمت مناقشتها كمبرر ووسيلة لربط طلبة الجامعة مع الكبار الناضجين في الحرم الجامعي ، وفي مؤسسات خدمة الشيخوخة .

. ((إجراءات البحث الميدانية))

منهجية البحث وإجراءاته:

يتناول هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي اتبعتها الباحثة في بحثه هذا ، والمتمثلة في تحديد مجتمع البحث وعينته ، وبناء أداة البحث المناسبة ، ثم استعمال الوسائل الإحصائية الملائمة ، وتسير هذه الإجراءات وفق ما يأتي :-

أولاً: منهج البحث:

استعملت الباحثة منهج البحث الوصفي الميداني الذي يعد ذو قيمة عالية في وصف المشكلة ويساعد على اتخاذ الخطوات اللازمة لمعالجتها من خلال تفسير النتائج وتحليلها.

ثانياً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي عينه من تدريسيي كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، ومن كلاً الجنسين للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٨٢) تدريسي وتدرسية موزعين على قسمي التدريس والتدريب.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار (١٥) تدريسي ، (١٥) تدريسيةً بشكل عشوائي من أصل (٨٢) تدريسي وتدرسية ، كما هو موضح في الجدول (١) الآتي :

جدول (١)

يوضح عدد أفراد عينة البحث الأساسية

عدد الإناث	عدد الذكور	عينة البحث	مجتمع البحث
١٥	١٥	٣٠	٨٢

رابعاً: أداة البحث

استعمل الباحث الاستبانة لقياس الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان حيث تكونت من (٣٠) فقرة موزعه على ثلاث مجالات ، كما هو مثبت في الاستبانة بصورتها النهائية في ملحق (٣).

خامساً: صدق الأداة

وزع الباحث الاستبانة التي احتوت على (٣٠) فقره على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي وطلب منهم دراسة الاستبانة من حيث وضوح الفقرات ومدى تطابقها مع المجالات التي وضعت بها ومدى كفايتها ،وعلى هذا الأساس اتضح إن جميع الفقرات صالحة . أما بقية الفقرات تم إجراء عليها بعض التعديلات . كما تم إعادة صياغة بعض الفقرات لتحقيق عنصر الوضوح فيها، وبهذا يعتقد الباحث إن الصدق الظاهري للمقياس قد تحقق كما مثبت في ملحق رقم (٣).

سادساً: ثبات الأداة

لغرض التأكد من ثبات الأداة استعمل الباحث أسلوب إعادة الاختبار على عدد من تدريسيي كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة ميسان البالغ عددهم (١٠) تدريسي و تدريسية ، وقد كانت المدة بين التطبيق الأول والثاني أسبوعين ولإيجاد معامل ثبات الأداة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون ، حيث بلغ معامل الثبات استبانته حوالي (٠,٨١) ، وهو معامل ثبات عالٍ ومقبول للاختبارات والمقاييس النفسية.

سابعاً: تطبيق أداة البحث

بعد الانتهاء من إعداد أداة البحث والتأكد من صدقها وثباتها تم إجراء التطبيق الأساسي على أبعينه البحث الأساسية البالغة (٣٠) تدريسي و تدريسية ، الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان.

ثامناً: الوسائل الإحصائية

تمت معالجة بيانات البحث باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والمتضمن الوسائل الإحصائية التالية:

١. النسبة المئوية لغرض تشخيص آراء لجنة الخبراء بشأن صدق فقرات الاستبانة.
٢. الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، لتحويل درجات الخام إلى درجات معيارية .
٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson) وذلك لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للاستبانة لحساب معامل الثبات.
٤. معادلة الوسط المرجح لتحديد الأرجحية في إجابات أفراد العينة لكل فقرة من الفقرات.
٥. معادلة الوزن المنوي لترتيب الفقرات بشكل عام.

٦. الاختبار التائي (T . Test) لاختبار دلالة الفروق لوسطين غير مرتبطين ولعينتين غير متساويتين.

.٧

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeE0KIWhtISJyhkZW_dcscihDVFKN-

[lwi6csut0-PkrSr-Lqw/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeE0KIWhtISJyhkZW_dcscihDVFKN-) الاستبانة الالكترونية

((عرض النتائج وتفسيرها))

أولاً. التعرف على مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان.

وللتعرف على مستوى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجال النفسي من وجهة نظر اساتذة كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية، قام الباحث باستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٢)

جدول (٢)

((الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجال ضغوط داخلية))

ت	مرتبة الفقرة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوية

		ضمن الاستبانة	
٨٧%	٤,٣٥	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل	٧
٨٤,٦	٤,٢٣	أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية	٨
٧٩,٢%	٣,٩٦	يزعجني تدني ثقتي بنفسي	٥
٧٩%	٣,٩٥	أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي	٦
٧٨,٨%	٣,٩٤	أعارض تقليد مناهج أجنبية	١
٧٨,٦%	٣,٨٨	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات	٢
٧٨,٦%	٣,٨٨	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي	٩
٧٦,٤%	٣,٨٢	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي	١٠
٧٣%	٣,٦٥	تشكل الزيارات المفاجئة للمسؤولين في الجامعة مصدر قلق بالنسبة إليّ	٣
٧٢%	٣,٦٠	يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر	٤

وبالنظر إلى الجدول رقم (٢) تبين أن الفقرات جميعها متحققة حيث تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (٣,٦٠-٤,٣٥) وأزائها المئوية ما بين (٧٢%-٨٧%)، حيث إن الفقرة (٧) التي تنص على (أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل) جاءت في المرتبة الأولى ، حيث بلغ الوسط المرجح (٤,٣٥)، أما الوزن مئوي بلغ (٨٧%) .

أما الفقرة التي أحتلت المرتبة الأخيرة من حيث القوه هي الفقرة (٤) التي تنص على (يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر) في مؤخرة الفقرات بوسط مرجح بلغ (٣,٦٠) ووزن مئوية بلغ (٧٢%) ويفسر الباحث ذلك إلى

إن نسبة كبيرة التدريسيين يواجهون ضغوط نفسية من ناحية الأمور الخاصة الداخلية ، وهذا الانعكاس السلبي نتيجة الضغوط النفسية من ناحية الضغوط الداخلية انعكسة سلباً مع الأصدقاء ومجموعة وبالتالي فقد استقراره النفسي والاجتماعي مما جعله يعيش حالة من عدم الاستقرار والعزلة .

ثانياً. مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان في مجال (ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات)

وللتعرف على مستوى الضغوط النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الناحية الاجتماعية، قام الباحث باستخراج الوسط المرجح والوزن المنوي لكل فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٣) .

بين الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان في مجال (ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات) .

ت	مرتبة الفقرة ضمن الاستبانة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المنوية
١	٥	يرهقني تصحيح الامتحانات	٣,١٩	%٦٣,٨
٢	٦	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية	٣,٠٦	%٦١,٢
٣	٧	اشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن الطلبة لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية	٢,٩٢	%٥٨,٤

٤	٨	اشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين الطلبة	٢,٨١	٥٦,٢%
٥	٩	يضايقني انتشار العنف في الوسط الجامعي	٢,٨٦	٥٧,٢%
٦	١	أرى أن مهنة التدريس متعبة	٢,٧٥	٥٥%
٧	٢	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مهنة التدريس	٢,٧٣	٥٤,٦%
٨	١٠	تزعجني لا ميالة أغلبية الطلبة للدراسة	٢,٥٧	٥١,٤%
٩	٣	أشعر بتقل المسؤولية المهنية	٢,٤٢	٥١,٦%
١٠	١٠	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل	٢,٥١	٥٠,٢%

وتشير النتائج الموضحة بالجدول رقم (٣) إن ألفقره ضمن الاستبانة (٢,١) متحققة أما بقيه الفقرات غير متحققة ، حيث أن الفقرة (٥) والتي تنص على (يرهقني تصحيح الامتحانات.) جاءت بالمرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (٣,١٩) ووزن مئوي بلغ (٦٣,٨ %).

بينما جاءت الفقرة (١٠) التي تنص على (تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل) في المرتبة الأخيرة بوسط مرجح بلغ (٢,٥١) ووزن مئوي بلغ (٥٠,١ %) ويفسر الباحث، ذلك الى ان صعوبة المراحل الدراسية التي يعيشها الاستاذ الجامعي جراء العمل المتواصل في الجامعات حيث يكون قليل التواصل مع المجتمع خارج الجامعة ، مما ينعكس سلباً على تواصلهم مع الاقارب و الاصدقاء و الاسرة.

ثالثاً. مدى انعكاسات الرياضة الترويحية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان في مجال(ضغوط العلاقات الاجتماعية).

وللتعرف على مستوى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الجانب النفسي، قام الباحث باستخراج الاوساط المرجحة والاوزان المئوي لكل

فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان في مجال(ضغوط العلاقات الاجتماعية)

ت	مرتبة الفقرة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوية
١	٣	يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية	٤،٣٦	%٨٧،٢
٢	٤	يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية	٣،٨٩	%٧٧،٢
٣	١	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل إدارة القسم و الكلية	٣،٧٨	%٧٥،٦
٤	٢	تزيد صعوبة التواصل مع العميد من قلقي	٣،٦٦	%٧٣،٢
٥	٥	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة	٣،٦٦	%٧٣،٢
٦	٦	أعاني من عدم انضباط الطلبة داخل القسم	٣،٦٤	%٧٢،٨
٧	٧	يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم	٣،٥٨	٧١،٦
٨	٨	أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة الجامعية	٣،٤٩	%٦٩،٨
٩	١٠	لا أجد أذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل	٣،٤٩	%٦٩،٨
١٠	٩	أشعر بأنني لا أشرك في القرارات التي تتخذ في القسم او الكلية	٣،٣٢	%٦٦،٤

ويتضح من خلال الجدول (٤) إن جميع الفقرات متحققة تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (٣،٣٢-٤،٣٦) وأزائها المنوية ما بين (٨٧،٢%-٦٦،٤%)، حيث إن الفقرة (٣) التي تنص على (يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية). جاءت في المرتبة الأولى عند عينة البحث ككل بوسط مرجح بلغ (٤،٣٦) ووزن منوي بلغ (٨٧،٢ %) .

وجاءت الفقرة (٩) التي تنص على إن (أشعر بأنني لا أشرك في القرارات التي تتخذ في القسم او الكلية) في نهاية الجدول بوسط مرجح بلغ (٣،٣٢) ووزن منوي بلغ (٦٦،٤) . ويفسر الباحث، ذلك إلى أن الجانب النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان منخفض بسبب العمل المتواصل و قلة السفرات العلمية التي تساهم بتقليل مستوى الضغوط النفسية ، وجائت بالفقرات أشعر بأنني لا أشرك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة تسبب بعض الضغوط والوظيفية .

رابعاً. التعرف على أن هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية لدى أفراد عينة البحث الاساسية من حيث استجاباتهم في الانعكاسات الضغوطات النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجال (ضغوط داخلية ، ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ، ضغوط العلاقات الاجتماعية) حسب متغير الجنس (ذكور، أناث).

وللتحقق من صحة هذا الهدف قام الباحث باستخدام اختبار t -test لعينتين غير متساويتين ، بين متغيري الجنس الذكور والبالغ عددهم (٣٥) تدريسياً ، والإناث البالغ عددهم (٢٥) تدريسية ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير الذكور على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((البيئة الجامعية، الاجتماعي ، النفسي)) بلغ (٩٥،٧٥) وبتباخراف معياري بلغ (١٦،٠٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لمتغير الإناث (٩٢،٥١) وبتباخراف معياري بلغ (١٤،٦٨) ، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٠،٩٧٦) ، وهي أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (١،٦٧) عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٢١٥) ، وتدلل هذه النتيجة على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث استجاباتهم في مستوى مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((ضغوط داخلية ، ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ، ضغوط العلاقات الاجتماعية) حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث) ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥)

يبين نتائج الاختبار (ت) لاختبار درجة الفروق لعينة البحث الأساسية حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد التدريسيين ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
ذكور	١٥	٩٥,٧٥	١٦,٠٧			غير دال
إناث	١٥	٩٢,٥١	١٤,٦٨	٠,٩٧٦	١,٦٧	

ومن خلال النظر إلى جدول (٥) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حسب متغير الجنس (الذكور والإناث) من حيث استجاباتهم على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجه أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات (((ضغوط داخلية ، ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات ،ضغوط العلاقات الاجتماعية) حسب متغير الجنس (ذكور،أناث)))، ويرجع الباحث ذلك إلى ما يلي :-

إن جميع التدريسيين ينتمون إلى اختصاص واحد ويخضعون الى نفس القوانين الجامعية وهذا يجعل اهتمامهم متقارب ومتساوي من حيث طبيعة توجههم .
والسبب آخر طبيعة البيئة الجامعية الواحدة.

الفصل الخامس

((التوصيات و المقترحات))

التوصيات

- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين في الأطوار الأخرى الكليات ذات الاختصاص الانساني .
 - - تسليط الضوء على البرامج الترويحية الرياضية لما لها من أهمية بالغة للصحة عامة والصحة النفسية خاصة للأساتذة .
 - - إعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة المتغيرات البدنية (عناصر اللياقة البدنية)
 - - زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة تخفيف الأعباء الموكلة إليه توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية التي من شأنها أن تحد من الضغط النفسي لديه.
- . الاقتراحات -

- دراسة الضغط النفسي و علاقته بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي.
- الضغط النفسي لدى الموظفين الإداريين بالجامعة.
- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي.

((مصادر عربية وأجنبية))

اولاً : المصادر العربية

- - علي عبد الواحد وافي: (١٩٨٦): عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة مصر، بدون تاريخ، ص ١٠٣.
- . الحماحمي ، تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي ، ط٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ٥٩٩١ ، ص ٤٩ .
- . د عايدة عبد العزيز مصطفى ، (٢٠١١):: الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٢ مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٥٨٨١ ص ١١_١٨ .
- . عطيات محمد خطان(٢٠٠٠) أوقات الف ارغ والترويح، دار المعارف ط٢، القاهرة ٥٨١٢، ص٩١ .
- . عطيات محمد خطان: المرجع نفسه، ص ٦٣_٦٠ .
- . عبد العاطي محمد عبد المنعم ، (١٩٩٩)قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي، رسالة ماجستير غير منشودة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حل وان ، مصر سنة ٢٠٠١ ، ص ٠١ .
- . محمد حسين علوي: (١٩٨٧): علم النفس الرياضي، دار المعارف ، ٥٩٧١، ص ٥١٠.
- الحمامي ، محمد محمد (١٩٨٧) : دراسة لبعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو الترويح " . المؤتمر العلمي لتطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث.
- د، محمد الحماحمي ، تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي ، ط٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ٥٩٩١ ، ص ٤٩ .
- زين العابدين درويش، (١٩٨٠): علم النفس الاجتماعي، مطابع زمزم ط٥ ٥٨١٢، ص ٢٢١

- عبد الرحمان عيسوي ، (٢٠٠٢):سيكولوجية الجnoch ، سيكولوجية الجnoch ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٥٨١١ ، ص ١٠
- العودة ، خالد بن فهد (١٩٩٤) : الترويح التربوي " رؤية إسلامية " . دار المسلم للنشر والتوزيع ، الرياض .
- كاظم ولي أغا ، (٢٠٠٣):علم النفس الفيزيولوجي ،منشورات دار الآفاق الجديدة ،دمشق ، ط ٥ ٥٨٩٨ ص ٢١٠ .
- الكردي ، عصمت (١٩٨٨) : اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدي طلاب الجامعة الأردنية " . دراسات العلوم الإنسانية : التربية والتربية الرياضية ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الثامن ، آب ، ص ص ٣١٢ - ٣٣٨ .
- كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط ١ ،القاهرة، ١٩٩٠ ،ص٢٧٧.
- محمد عادل خطاب: النشاط الترويحي وبرامجه، ملتزم الطبع والنشر، مكتبة القاهرة الحديثة، ص ٥٦-٥٧.
- مصطفى الشرقاوي ، (١٩٨٨): علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بدون طبعة ، بيروت ٥٨١٢ ص ٢١١ .

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Coloston, L, et .al (1995) : “ Volunteering to promote fitness and caring: a motive for linking college students with mature adults ” Journal : Activities, adaptation & aging (Binghampton, N.Y.) 20 (1), Refs : 32, PP. 79 – 90.
- Lyons, B.. (1996) : “ The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and leisure activity courses on attitude toward physical activity (college students) ”. PH.D. The University of Mississippi, (0131) .
- Thout, – S. – M (1995) : “ College students attitudes toward anticipated sport participation ” Journal : Perceptual and motor skills (Missoula, Mont) 80 (1) , Feb. , Refs : 8 , P. P: 155 – 160 .

قائمة الملاحق

ملحق رقم (١)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

م / استبيان آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس (الضغوط النفسية)

(بصورتها الاولية)

الاستاذ الفاضل

المحترم

التخصص :

القب العلمي :

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته .

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (مدى أنعكاسات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية لدى تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية جامعة ميسان) ونظرا لثقة الباحث بكم وبما تتمتعون به من خبرة وتجربه في هذا المجال يرجى التفضل بوضع علامة (صح) في الحقل الذي يدل على صلاحية ونرجو من اعطاء ملاحظاتكم و اجراء التعديل أو اضافة فقرات جديدة حيثما ترون ذلك ضرورياً .

علماً أن المقياس خماسي يتضمن خمس خيارات (دائماً ، أحياناً، نادراً ، أبداً)

وأن الجهد الذي تبذلونه هو خير معين للباحث على أنجاز عمله هذا .

ولكم فائق الشكر و التقدير

م.م مازن عبد الأئمة كاظم

الرقم	العبرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
المحور الأول : ضغوط داخلية					
•	أعارض تقليد مناهج أجنبية				
•	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات				
•	تشكل الزيارات المفاجئة من قبل مسؤولي الجامعة مصدر قلق بالنسبة إليّ				
•	يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر				
•	يزعجني تدني ثقتي بنفسي				
•	أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي				
•	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل				
•	أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية				
•	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي				
•	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي				
•	أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم				
المحور الثاني : ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات					
•	أرى أن مهنة التدريس متعبة				
•	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريس				
•	أشعر بثقل المسؤولية المهنية				
•	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل				
•	يرهقني تصحيح الامتحانات				
•	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية				
•	اشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن الطلبة لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية				
•	اشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين الطلبة				
•	يضايقني انتشار العنف في الوسط الجامعي				
•	تزعجني لا مبالاة أغلبية الطلبة للدراسة				

•	تقلقتني طريقة تقييم الرئيس القسم لعملي في القسم					
•	يزعجني غياب الطب المهني					
•	أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا					
•	نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر					
المحور الثالث : ضغوط علائقية (العلاقات) الاجتماعية						
•	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساعدة من قبل العمادة					
•	تزيد صعوبة التواصل مع العميد من قلقي					
•	يضايقتني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية					
•	يضايقتني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية					
•	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة					
•	أعاني من عدم انضباط الطلبة داخل القسم					
•	يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم					
•	أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة الجامعية					
•	أشعر بأنني لا أشرك في القرارات التي تتخذ في الاقسام و الكلية					
•	لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل					
•	يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني					
•	تضايقتني قلة معاملة بعض زملائي معي					

ملحق رقم (٢)

((اسماء الخبراء الذين عرض عليهم المقياس))

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
•	أ.د. مثنى ليث حاتم	أستاذ	تدريب الصالات	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.د. محمد صبيح	استاذ	طرائق تدريس	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.م. محمد حسين حميدي	استاذ	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.د. ماجد عزيز لفته	أستاذ	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.د. رحيم حلو	أستاذ	مبارزة	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.م.د. احمد حنون	استاذ مساعد	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية

جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية	علم الاجتماع	مدرس مساعد	م .محمد عبد الرضا حسان	•
جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية	جمناستك	مدرس مساعد	م.م محمد حسين	•
جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية	طرائق تدريس الرياضة	مدرس مساعد	م . م قحطان محمد جبار	•

قائمة الملاحق

ملحق (٣)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

م / استبيان مقياس (الضغوط النفسية)

(بصورتها النهائية)

أسم الطالب -----

--- المحترم

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (مدى انعكاسات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية

لدى طلبة كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية) ، ونظرا لثقة الباحث بكم وبما تتمتعون به من خبرة وتجربه في

هذا المجال يرجى التفضل بوضع علامة (صح) في الحقل الذي ترونه يتلاءم مع أجابتكم التي تجدونها مناسبة .

علماً أن المقياس خماسي يتضمن خمس خيارات (دائماً ، أحياناً، نادراً ، أبداً)

وأن الجهد الذي تبذلونه هو خير معين للباحث على أنجاز عمله هذا .

ولكم فائق الشكر و التقدير

الرقم	العبرة	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المحور الأول : ضغوط داخلية					
•	أعارض تقليد مناهج أجنبية				
•	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات				
•	تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ				
•	يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر				
•	يزعجني تدني ثقتي بنفسي				
•	أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي				
•	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل				
•	أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية				
•	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي				
•	أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي				
المحور الثاني : ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات					
•	أرى أن مهنة التدريس متعبة				
•	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريس				
•	أشعر بثقل المسؤولية المهنية				
•	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل				
•	يرهقني تصحيح الامتحانات				
•	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية				
•	أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن الطلبة لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية				
•	أشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين الطلبة				
•	يضايقني انتشار العنف في الوسط الجامعي				
•	تزعجني لا مبالاة أغلبية الطلبة للدراسة				
المحور الثالث : ضغوط علائقية (العلاقات) الاجتماعية					
•	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الكلية				

•	تزيد صعوبة التواصل مع العميد من قلقي					
•	يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية					
•	يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية					
•	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة					
•	أعاني من عدم انضباط الطلبة داخل القسم					
•	يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم					
•	أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة الجامعية					
•	أشعر بأنني لا أشرك في القرارات التي تتخذ في القسم و الكلية					
•	لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل					