



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية  
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية  
الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552)



## الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي

### *Recreational sports activities as a means of relieving work stress while improving the level of the job performance of the teacher in the primary grade*

الندير قارة<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة2، مخبر العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية التربوية، الجزائر.

#### Key words:

*Recreational sports activities*  
*work stress*  
*Functionality.*

#### Abstract

This study aimed to show the role of recreational sports activities in relieving work stress while improving the level of the job performance of the teacher in the primary grade. the role of these activities was highlighted in alleviating the phenomenon of anxiety after being practiced by the professor, as well as their contribution to improving the level of the teacher's performance.

The researcher used the descriptive approach using the questionnaire study to suit the nature of the study subject. the questionnaire was distributed to a sample of 50 teachers in the primary grade, distributed over 10 elementary schools in the municipality of Setif (Setif state), which are: Khababa Abdel Wahab school, Barchi Brothers school, Boulahia Abdel Kader school, and Harafat Ali school, Luwail Isla school, Bin Yahya Bashir school, Martyr Zarrouk Saleh school, Sheikh Abdo school, Ktefi Ismail school, and Medawar Ali school, they were chosen intentionally, which are the teachers of the primary grade in these elementary schools who practiced recreational sports activities. Accordingly, the researcher concluded that the practice of the primary grade teacher for recreational sports activities relieves work pressures and improves the level of job performance.

#### ملخص

#### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2022-10-07

القبول: 2022-10-23

#### الكلمات المفتاحية:

الأنشطة الرياضية  
الترويحية  
ضغوط العمل  
الأداء الوظيفي.

هدفت هذه الدراسة إلى تبين دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي، حيث تم ابراز دور هذه الأنشطة في تخفيف ظاهرة القلق بعد ممارستها من طرف الأستاذ، وكذا اسهامها في تحسين مستوى أدائه الوظيفي. وفي هذا قد استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتماد أداة الاستبيان، لملائمته طبيعة موضوع الدراسة، كما تم توزيع الاستبانة على عينة قدرها 50 أستاذ في الطور الابتدائي موزعين على 10 ابتدائيات ببلدية سطيف (ولاية سطيف) وهم: مدرسة خياطة عبد الوهاب، مدرسة الاخوة بارشي، مدرسة بولحية عبد القادر، مدرسة حرافة علي، مدرسة لوعيل عيسى، مدرسة بن يحي بشير، مدرسة الشهيد زروق صالح، مدرسة الشيخ عبده، مدرسة كتفي إسماعيل، مدرسة مدور علي، تم اختيارهم بطريقة قصدية (عمدية) وهم أساتذة الطور الابتدائي بهذه الابتدائيات الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية، وعليه خلص الباحث إلى أن ممارسة أستاذ الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية يخفف هذا من ضغوط العمل ويحسن من مستوى أدائه الوظيفي.

## 1. مقدمة

به، وولاء الاهتمام به هو ولاء للاهتمام بالمجتمع، فهناك عدة دراسات نوليها لاحقا عالجت الظاهرة بمختلف الوسائل من بينها الأنشطة الرياضية فالرياضة وشكل عام لها أهداف ومناحي تربوية واجتماعية وثقافية وغيرها ساهمت بدورها الفعال في تخفيف القلق للاعبين وثلة من المجتمع في العديد من الدراسات باختلاف عينتهم وكذا تخفيف عدة ضغوط انفعالية للشباب وغيرها، هذا ما قد وجهنا لتركيز دراسة موضوع ممارسة الأستاذ لنوع من أنواع هذه الرياضة، حيث وجدنا أن هناك أساتذة يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية والترويح "نشاط اجتماعي ممتع يمارس في أوقات الفراغ ويسهم بناء الفرد وتنميته" (الغولي والشافعي، 2009، صفحة 85) ويكون هذا وقت فراغهم من هذا الأداء الوظيفي أي العمل وهو "عبارة عن استجابة تتكون من أفعال وردود أفعال في مجموعها عملية في إطار نظام تفاعل اجتماعي بمعنى أن اجمالي أداء جميع أعضاء المنظمة يصف عملية أداء المنظمة ككل" (شعيب وعمران، 2021، صفحة 27) هذا ما تم اسقاط موضوعنا عليه لمعرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي ومنه يتبادر الة اذهاننا التساؤل الآتي:

هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي؟

## التساؤلات الجزئية

- هل تساهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق؟

- هل تساهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي؟

## الفرضية العامة

- تساهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ضغوط العمل وكذا تحسين مستوى هذا الأداء.

## الفرضيات الجزئية

- تساهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق.

- تساهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي.

## أهداف الدراسة

- إبراز دور ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق.

يعد التعليم من بين المهن الشاقة وهو الركيزة الأساسية لبناء مجتمع راق في كل مجالاته منها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها... وبهذا تطمح كل دولة لتطوير مناهجها التربوية التعليمية للنهوض ومسايرة دول العالم علميا وتكنولوجيا.

ومما لا شك فيه أن العنصر المحرك لمستقبل التعليم في كل مجتمع هو الأستاذ أو المعلم في المرحلة الأساسية خاصة أو كما يعرف بأستاذ الطور الابتدائي والذي يحمل مهمة نبيلة وشاقة لبناء مجتمع قويم تربويا وتعليميا أي تربية التلميذ بتنمية جميع جوانب شخصيته، وتعليمه لمواكبة التكنولوجيا الحديثة والتطورات الحاصلة في العالم.

وكل فرد في المجتمع يتعرض إلى ظروف أو يتعايش وظروف تؤثر عليه وعلى المجتمع ككل سلبا فهو يعايش مصاعب الحياة كل يوم ليثبت وجوده وكيانه نحو البقاء. وهذا ما يسديه كل فرد باختلاف جنسه ومرحلته العمرية، فاستقرار الفرد من استقرار المجتمع واختلال ظروف وحياة فرد تخل لا شك بمستوى ودرجة تطور المجتمع، فالكل يخدم بعضه بعضا لتكوين مجتمع صالح يرقى برقي خدمة البعض للآخر.

فمهمة التعليم مهنة أساسية للنهوض بالمجتمعات، وتعد بالذات ركيزة أساسية لتطور خبرات المجتمع، فنتاج كل تخصص كان بالأحرى انطلاقة من معلم يؤدي مهنة شريفة نبيلة قوامها التربية والتعليم.

وعليه فالمعلم نقطة أساسية ومبدأ جوهري في تربية وتعليم النشأ وكذا تطوير ثقافة المجتمع والرقى نحو الأفضل، وان كان كمبدأ أساسي فهو عنصر يؤثر ويتأثر لتأدية واجبه.

وكما نعلم أن الأستاذ في هذا الطور يعاني من ضغوطات مختلفة منها ضغوطات ناتجة عن عمله هذا كأستاذ يتعامل من هذه الفئة الا وهي فئة الطفولة التي تتطلب جهدا لتحقيق هدف المناهج التربوية الخاصة بكل سنة، وتربية نشء سلوكيا يحظى به المجتمع ككل لسمته إيجابية تحدث تغييرا إيجابيا في كل مناحي المجتمع.

وبهذا فهذه الضغوطات لا شك أنها تؤثر وبشكل سلبي على دور الأستاذ وظيفيا في مهمته نحو تربية التلميذ سلوكيا وتوجيه المادة العلمية حسب ما يمليه المنهاج التربوي لكل طور من السنة الأولى ابتدائي الى السنة الخامسة ابتدائي.

فنهاية درس المعلم لا شك تنتهي بضغوط ناتجة عن تعامله مع عدد كبير من المتعلمين بالإضافة الى الإداريين، فأغلب وقته يناله التلاميذ وما يحملونه من انفعالات وتصرفات تحت اسم الطفولة وهذا لوحده كاف لتعرض المعلم لضغوطات يومية آخر كل يوم وكل أسبوع وكل مرحلة دراسية.

وعليه وجب من كل مختص ادخال العلوم كوسيلة لتخفيف الضغوط والانفعالات على هذا العنصر الهام والمهم اهتماما

الجزائري بصفة عامة في التقليل من مختلف المشاكل والضغوط النفسية. تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأطباء من قبل الإدارة وذلك قصد التنسيق في العمل. التحسيس بالدور الذي يلعبه للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي عند الأطباء. تشجيع الأطباء لبعضهم البعض ومن زاوية الصداقة والزمالة، على ممارسة النشاطات الرياضية.

ودراسة (بوعزيز، بن سي قدور، جيوري، وكحلي، 2018، الصفحات 32-20) تحت عنوان: إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الترويحية الرياضية وقد استخدم الباحثون أداتين: مقياس الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) حيث استعانوا بعينة قدرت ب 20 أستاذًا من متوسطات ولاية مستغانم، وقد اختبروا بالطريقة العشوائية باعتماد المنهج التجريبي، وعليه جاءت النتائج كالتالي: توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الترويحية الرياضية. مما انعكس ذلك في خفض القلق والرفع من التوافق المهني عند الممارسين، وعكس ذلك في العينة التي لم تخضع لبرنامج ترويحي أدى بها إلى زيادة القلق وقل التوافق المهني.

ودراسة (بلعربي ورواب، 2021، الصفحات 76-53) تحت عنوان: دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد19، حيث هدفت هذه الدراسة إلى إظهار أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، حيث تمثل مجتمع البحث لهذه الدراسة في موظفي ثانوية السايب بولرياح بسيدي عقبة ولاية بسكرة والذين يقدر عددهم ب 170 موظف، ونظرا للعدد الكبير قام الباحثان باختيار 50 أستاذ من بين 85 أستاذ يزاول مهنته بهذه الثانوية، كما تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين حيث كانت المجموعة الأولى تمثل الأساتذة الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي والمجموعة الثانية تمثل الأساتذة الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، وعليه تم اعتماد أداة الاستبيان هذا للملاءمة طبيعة البحث. حيث توصل الباحثان لعدة نتائج وهي:

- الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل وأنجعها للتخلص من الضغوط المهنية التي يعانيها الأساتذة.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للأساتذة الممارسين في التقليل من العنف وردة الفعل.
- تعتبر الأماكن العامة والفضاءات والملاعب من بين أهم

- تبين دور الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي.

### أهمية الدراسة

- تبين أهمية ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي.
- توضيح فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي.
- توضيح أهمية ممارسة الرياضة من طرف الأستاذ.
- حث الباحثين على تخفيف اضطراب القلق بممارسة الرياضة.
- إبراز الاضطرابات مثل القلق الذي يتعرض له المعلم.
- محاولة اسداء نظرة للجهات الوصية بخلق فضاء رياضي للمعلم.
- الاهتمام بالمعلم في الطور الابتدائي جراء الضغوطات التي يتعرض لها.
- محاولة القيام بدراسات أخرى على نفس العينة.
- رفع الأداء الوظيفي للمعلم بحثه على ممارسة الرياضة.
- تركيز الاهتمام على الأستاذ.
- إثراء المكتبات مثل هذه البحوث.
- ميول الباحث لمثل هذه البحوث.
- حيث جاءت دراسات عدة سابقة ومماثلة في هذا الموضوع على النحو الآتي:

دراسة (تقيق، قوراري، و بوراس، 2019، الصفحات 47-36) تحت عنوان: دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء، وقد تمثل مجتمع البحث في موظفي المؤسسة الاستشفائية أحمد مدغري بولاية سعيدة، و الذي كان قرابة 220 موظف، و نظرا لكبر حجم المجتمع، اختار الطالبان 50 طبيبا من مجمل 74 طبيب يزاول عمله بهذه المؤسسة، حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و الغير ممارسين له، حيث تم توزيع الاستبيان عليهم لملاءمة طبيعة الدراسة، كما تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات إحصائيا. ومنه فقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية: النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب. الضغوطات التي يعاني منها الطبيب الغير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن الجوانب المادية والبشرية. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والغير الممارسين. التوصيات الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية الطبيب بصفة خاصة، والموظف

في مجال العمل، عدم تعاون أولياء الأمور، نقص المساندة الاجتماعية).

ودراسة دراسة (شلابي، 2019، الصفحات 90.89) تحت عنوان: أثر ضغوط العمل على أداء العاملين حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات ضغوط العمل والأداء الوظيفي، وكذلك طبيعة العلاقة بين ضغوط العمل لدى العاملين والأداء الوظيفي، يعد العامل أساس نجاح أي منظمة من خلال العمل الذي يؤديه ومقدار الجهد الذي يبذله، باعتباره القادر الوحيد على إدارة الموارد الأخرى للمنظمة، الأمر الذي استلزم الاهتمام به ومتابعة مستوى أدائه، ومستوى ما يعانيه من ضغوط في العمل بالشكل الذي يؤدي إلى رفع روحه المعنوية، وبالتالي مستوى أدائه وأداء المنظمة التي يعمل بها. وفي ختام هذه الدراسة توصلنا إلى أن ضغوط العمل لها أثر على أداء العاملين في المؤسسة، وقد أوصت الدراسة بأهمية الحد من ضغوط العمل من خلال تحسين ظروف العمل وخصائص الوظيفة.

دراسة (عشوي، 2019، الصفحات 293.280) تحت عنوان: مصادر ضغط العمل لدى المساعدين التربويين العاملين بالمؤسسات التعليمية بالجزائر - دراسة ميدانية بالمدارس المتوسطة والثانوية لولاية المدية حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغط العمل لدى المساعدين التربويين العاملين بالمدارس المتوسطة والثانوية، مع الكشف عن مدى وجود فروق في مستوى هذه المصادر تبعا لنوع الجنس، ونظام العمل، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياس يتكون من (50) فقرة موزعة على (08) أبعاد لقياس مصادر ضغط العمل، طبق على عينة مكونة من (172) مساعد تربوي اختيروا بطريقة حصصية من (34) مدرسة متوسطة و (23) ثانوية بولاية المدية. وأظهرت نتائج الدراسة أن المساعدين التربويين يدركون فعلا ضغطا مهنيا عاليا في العمل، وتتمثل أهم مصادره في: ضعف الحوافز، نقص فرص التطور الوظيفي، ضغط المهمة، نقص التحكم، ضعف التغذية الراجعة، عبء العمل، نقص دعم المشرف، صراع وغموض الدور. كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدراك مصادر ضغط العمل تعزى لمتغير الجنس، باستثناء بعدي ضغط المهمة، ونقص التحكم وهي لصالح الإناث، ولتغير نظام العمل باستثناء بعد ضعف التغذية الراجعة حول الأداء وهي لصالح العاملين في النظام الداخلي

ويتبين من خلال عرض الدراسات المشابهة اتضحت العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تركز أغلب الدراسات

حول موضوع الأنشطة الرياضية الترويحية كمتغير مستقل، في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة من زاوية وجانب آخر.

- من حيث الموضوع: تتفق الدراسات المشابهة ودراستنا الحالية في المتغير المستقل (الأنشطة الرياضية الترويحية) وتختلف في

الأماكن لتفريغ الغضب والتوتر والقلق عند الأساتذة الممارسين

- الأساتذة الممارسين يعتبرون من بين الأشخاص أكثر هدوء مقارنة بزملائهم الغير ممارسين

- الأساتذة الممارسين يتميزون بالنشاط والحيوية عكس الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

ودراسة (قاجة، 2010، الصفحات 397.380) تحت عنوان: مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية دراسة استكشافية بمدينة ورقلة حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يعانيها أساتذة المرحلة الابتدائية، وذلك بالإجابة على التساؤل الآتي: ما أهم مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة؟ حيث اقتضت هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي باعتماد طريقة الاستكشاف، وتمثلت أداة الدراسة في الاستبيان، وتم تطبيقها على عينة عددها 121 منهم 54 معلما، و67 معلمة خلال العام الدراسي: 2009/2010 م. ولقد تم ترتيب مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية حسب أهميتها على هذا النحو: ضغوط تتعلق بضعف مستوى التلاميذ، ضغوط تتعلق بالمناهج الدراسية ضغوط ساعات العمل الطويلة، ضغوط المكانة والأجر، ضغوط عبء المهنة، ضغوط تتعلق بأولياء الأمور، ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية، ضغوط تتعلق بالوسائل التعليمية، ضغوط تتعلق بعلاقة المعلم مع المفتش، ضغوط التعامل مع الزملاء، ضغوط تتعلق بالإدارة المدرسية. إن هذه النتائج توضح أن المعلمين يشهدون مجموعة من الضغوط في العمل تجعلهم يعيشون في حالة من القلق، والتوتر، والضيق مما يشير إلى أهمية اقتراح حلول لهذه الضغوط للقضاء عليها أو التخفيف منها على الأقل.

و دراسة (مزارة، 2021، الصفحات 478.439) تحت عنوان مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة بالجزائر حيث هدفت إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التلاميذ ذوي (الإعاقة الذهنية، الإعاقة البصرية، الإعاقة السمعية) بالجزائر، ولتحقيق هذا الهدف تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي الملائم لطبيعة البحث وتساؤلاته، ومن أجل جمع بيانات البحث تم تطبيق مقياس مصادر ضغوط العمل لدى معلم التربية الخاصة، وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (64) معلم ومعلم، وبعد التحليل الإحصائي للفرضيات توصلت النتائج إلى وجود العديد من مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة وهي: -ضغوط ترتبط بمجال العمل في التربية الخاصة منها) العبء التدريسي، غموض الدور، صراع الدور، انخفاض الدخل الشهري، وانخفاض المكانة الاجتماعية). - ضغوط ترتبط بالتلاميذ المعاقين منها (انخفاض دافعية التلاميذ، إجراءات ضبط الفصل، زيادة أعداد التلاميذ في الصف). - ضغوط ترتبط بالمتنخ الاجتماعي منها (سوء العلاقات الاجتماعية

## المتغيرات التابعة.

أو عقلي غير معتاد (أبو قحف، بلال، وعبد الغفار، 2002، صفحة 182)

## إجرائيا

هي تلك الحالات الظاهرة على الأستاذ والتي تصدر عن أستاذ المدرسة الابتدائية باختلاف جنسه والتي تشكل له قلقا ظاهرا من خلال تصرفاته ومعاملاته المختلفة وقد يؤثر هذا في أدائه الوظيفي.

## 2.3. الأداء الوظيفي

## اصطلاحا

و"هو الأثر الصافي لجهود الفرد التي تبا بالقدرات، وإدراك الدور والمهام (المليجي، 2011، صفحة 91)

## إجرائيا

هو ذلك العمل أو الانجاز الذي يقوم به الأستاذ في الطور الابتدائي كتقديم درس في مادة ما وتحقيق هدف تعليمي وتعلمي.

## 3. الجانب التطبيقي (الطرق المنهجية المتبعة)

## 1.3. الدراسة الاستطلاعية

هي تلك الخطوة الأولية التي يعتمد عليها أي باحث للكشف عن حقائق الظاهرة محل الدراسة، ومعرفة طرق التعامل معها لاختيار الأداة الملائمة لطبيعة موضوع محل الدراسة، حيث قامت بزيارة بعض ابتدائيات بلدية سطيف (ولاية سطيف) وتمثلت في لقاءات مع أساتذة الطور الابتدائي منهم الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وقدمت بعض التساؤلات والاستفسارات بغرض الاستطلاع ومعرفة الظروف المحيطة بموضوع الدراسة لاختيار منهج أداة الدراسة الملائمة، وبهذا تم التعرف على خصائص مجتمع البحث وضبط متغيرات الدراسة

## 2.3. المنهج المتبع

اعتمدت المنهج الوصفي وهو منهج من مناهج البحث العلمي، ويقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم" (البيسوني والشاطي، 1992، صفحة 28)

## 3.3. مجتمع البحث

هو المجتمع الكلي للدراسة، حيث تمثل في العدد الكلي لأساتذة الطور الابتدائي ب 10 ابتدائيات لبلدية سطيف (ولاية سطيف) وهم: مدرسة خبابة عبد الوهاب، مدرسة الاخوة بارشي، مدرسة بولحية عبد القادر، مدرسة حرافة علي، مدرسة لوعيل عيسى، مدرسة بن يحي بشير، مدرسة الشهيد زروق صالح، مدرسة الشيخ عبده، مدرسة كتفي إسماعيل، مدرسة مدور علي والمقدرة عددهم 130 أستاذ وأستاذة.

من حيث المجال الزمني والمكاني : أجريت هذه الدراسات في الفترة الزمنية الممتدة من 2018 - 2021 كما قد اختلفوا في المكان موضوع الدراسة لكل دراسة معين حسب موضوع البحث.

من حيث الهدف : ان هناك اشتراك في هدف إبراز أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية، إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات وهذا حسب موضوع كل دراسة.

من حيث المنهج : استخدمت الدراسة الأولى والثالثة المنهج الوصفي التحليلي، أما الدراسة الثانية فقد استخدمت المنهج التجريبي، كما أن الدراسة الحالية اتفقت مع الدراستين الأولى والثالثة في استخدام نفس المنهج وهو (الوصفي)

من حيث العينة: اشتملت العينة في كل من الدراسة الثانية والثالثة على عينة الأساتذة وهذا مشابه لنفس فئة عينة دراستنا الحالية، أما الدراسة الأولى كانت على فئة الأطباء وهذا وجه من أوجه الاختلاف مع دراستنا الحالية.

من حيث أداة الدراسة: اتفقت دراستنا مع الدراسة الأولى والثالثة في استخدام الاستبيان الموجه لمجموعة من أفراد العينة، في حين اختلفت مع الدراسة الثانية حيث استخدمت الدراسة الثانية مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق المهني.

## 2. الكلمات الدالة في الدراسة

## 1.2. الأنشطة الرياضية الترويحية

## اصطلاحا

تشير آمانى متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة (2013) عن الحماحمي وعابدة عبد العزيز أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (البطراوي وسلامة، 2013، صفحة 22)

## إجرائيا

هي تلك الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأستاذ في الطور الابتدائي بعد أدائه الوظيفي ويكون هذا في وقت فراغه، الفردية والجماعية بغرض الترفيه والتسلية.

## 2.2. ضغوط العمل

## اصطلاحا

إن ضغوط العمل عبارة عن حالة تنشأ بسبب تفاعل بعض العوامل المتعلقة بالعمل مع خصائص العاملين، فتحدث تغييرا في الحالة البدنية أو النفسية للفرد، فتدفعه إلى تصرف بدني

## 4.3. عينة البحث

تم اختيار عينة هذه الدراسة بطريقة قصدية (عمدية) و شملت 50 أستاذ ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية من أساتذة الطور الابتدائي ل 10 ابتدائيات بلدية سطيف ولاية سطيف وهم: مدرسة خبابة عبد الوهاب ، مدرسة الأخوة بارشي، مدرسة بولحية عبد القادر، مدرسة حرافة علي، مدرسة لوعيل عيسى، مدرسة بن يحي بشير، مدرسة الشهيد زروق صالح، مدرسة الشيخ عبده، مدرسة كتفي إسماعيل، مدرسة مدور علي ، والعينة القصدية في هذه الدراسة هم الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تم اختيار هذا النوع من العينات حسب طبيعة الموضوع التي توجب أن أمس هذه الفئة فقط أي الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي. وهذا لتحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية.

ومن خصائص العينة: الجنس (ذكور واثنا)، ممارسين وممارسات للأنشطة للرياضية الترويحية، من طبقة مثقفة، السن ما بين 25 إلى 54 سنة في مختلف تخصص التدريس، تم اختيارهم طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال هذه الدراسة، كما أنها توفر صفات محددة في مفرداتها ونقصد بهذا أن أفراد العينة هم ممارسين وممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها.

## 3.5. أدوات جمع البيانات والمعلومات

تم اعتماد أداة الاستبيان كأداة أساسية في هذه الدراسة وقد اشتمل الاستبيان على محورين هما:

المحور الأول يمثل: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق وهذا بخمسة عبارات

المحور الثاني يمثل: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي وذلك في خمس عبارات، كما تم توزيع أوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات الاستبيان إلى ثلاث وهي نعم، لا، أحيانا.

واشتملت الدراسة على متغيرات:

المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية الترويحية

المتغير التابع: ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي

## 3.6. الشروط العلمية للأداة

## 3.6.1. الصدق الظاهري

بعد عمل الاستبيان الأولي، قمت بتوزيعه على 05 محكمين من بين أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة<sup>2</sup> للتأكد من مناسبة عباراته لمحور كل فرضية، وكذا معرفة مدى مناسبة هذه العبارات لما قد وضع لقياسه، وقد قدموا لي بعض التعديلات الجوهرية التي تم العمل على تصحيحها.

## 3.6.2. الصدق الذاتي

معامل ثبات الأداة يساوي 0.739 فإن معامل صدق الأداة الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة ويساوي 0.85.

## 3.6.3. ثبات الأداة

تم التحقق من الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ و " ثبات الاختبار هو مدى دقة أو الاتساق الذي يستقيه هذا الاختبار لسمته ما " (أتلبيد، 1988، صفحة 52)

الجدول 01

عنوان الجدول: يمثل معامل الثبات لكل محور من الاستبيان ومجموع المحاور

المتغيرات	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول	6	0.688
المحور الثاني	6	0.670
الاستبيان ككل	12	0.739

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على برنامج الـ SPSS V:25.

## 3.7. إجراءات التطبيق الميداني

## 3.7.1. المجال الزمني

أجريت الدراسة في الفترة ما بين 02 نوفمبر 2021 إلى 10 ديسمبر 2021

## 3.7.2. المجال المكاني

أجريت الدراسة على مستوى بعض ابتدائيات بلدية سطيف (ولاية سطيف)

## 3.8. الوسائل والأساليب الإحصائية

- برنامج الحزم الإحصائية spss

استخدم الباحث برنامج spss v:25.

- معامل ألفا كرونباخ تم الاعتماد عليه لحساب ثبات أداة الدراسة.

- النسبة المئوية والتكرارات

تم الاعتماد على النسبة المئوية لتحليل النتائج في جميع محاور الاستبيان لحساب تكرارات كل سؤال منها وهذا لمعرفة النسبة المئوية لتوزيع العينة.

- اختبار كا<sup>2</sup>

ان هذا الاختبار يسمح بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها وذلك من خلال الاستبيان الموجه لأفراد العينة وهذا لمعرفة الدلالة الإحصائية وتحديد الفروق بين الإجابات على الاستبيان الموجه لهم.

ويمكن إيجاد قيمة (كا<sup>2</sup>) باستخدام القانون التالي:

السلبية بعد الانتهاء من العمل كأستاذ مدرسة ابتدائية، في حين هناك من يرى أنه أحيانا فقط بنسبة 20%، أما 8% غير موافقون على ذلك، كما نلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن نسبة 74% من الأساتذة محل الدراسة موافقون على فكرة على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تخفف من ضغوط عملك، وهناك من يرى أنه أحيانا فقط بنسبة 18%، أما 8% غير موافقون على ذلك.

كما يتبين لنا أن 50% موافقون على أن الأنشطة الرياضية الترويحية تمارس بهدف التخلص من ضغوطاتك في العمل.

من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الأول يتضح أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها أستاذ الطور الابتدائي تشعره بالسعادة كما أنها تزيد عليه طاقته السلبية نتيجة مختلف الضغوطات كما أنها أيضا تعمل على تخفيف هذه الضغوطات وبهذا أيضا تعدد عاملا في تخفيف ردود الفعل السلبية وكل هذا لا شك يساعد في تحسين الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي، وهذا ما قد ارتأته كنتيجة تتفق ولو جزئيا مع ما تم التوصل إليه في حوصلته نتائج دراسة كل من (عشوي، 2019) و (مزرارة، 2021) و (قاجة، 2010) و (تقيق، قوراري، و بوراس، 2019) و دراسة (بلعربي و رواب، 2021) باعتبارهم أن هناك ضغوط على الأستاذ وأيضا اقرارهم من خلال نتائج دراساتهم بأن الأنشطة الرياضية الترويحية تخفف من القلق بحيث أن:

- المعلمين يشهدون مجموعة من الضغوط في العمل تجعلهم يعيشون في حالة من القلق، والتوتر، والضيق.

- ضغوط تتعلق بضعف مستوى التلاميذ.

- ضغوط تتعلق بالمناهج الدراسية ضغوط ساعات العمل الطويلة.

- ضغوط المكانة والأجر.

- ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية.

- ضغوط تتعلق بالوسائل التعليمية.

- ضغوط تتعلق بعلاقة المعلم مع المفتش.

- ضغوط ساعات العمل الطويلة

- ضغوط عبء المهنة وضغوط تتعلق بأولياء الأمور.

- الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل وأنجعها للتخلص من الضغوط المهنية التي يعانيها الأساتذة.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للأساتذة الممارسين في التقليل من العنف وردة الفعل.

- تعتبر الأماكن العامة والفضاءات والملاعب من بين أهم الأماكن لتفريغ الغضب والتوتر والقلق عند الأساتذة

(كا<sup>2</sup>) = (التكرار المشاهد - التكرار النظري)<sup>2</sup> / التكرار النظري

#### 4. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

4.1. عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق

الجدول 02

عنوان الجدول: يبين مقارنة النتائج بالفرضية الأولى

الأسئلة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	الدلالة
هل تشعر بالسعادة عند ممارسة نشاط رياضي ترويحي في وقت فراغك من العمل؟	50.145 <sup>a</sup>	18.47	دال
هل تخفف الأنشطة الرياضية الترويحية من طاقتك السلبية بعد أدائك الوظيفي؟	50.122 <sup>a</sup>	18.47	دال
هل تشعر برضا وطمأنينة بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي؟	50.435 <sup>a</sup>	18.47	دال
هل تخفف الأنشطة الرياضية الترويحية من ردود فعلك السلبية بعد الانتهاء من عملك كأستاذ مدرسة ابتدائية؟	25.072 <sup>a</sup>	18.47	دال
هل تخفف ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من ضغوط عملك؟	33.333 <sup>a</sup>	18.47	دال
هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية بهدف التخلص من ضغوطاتك في العمل؟	14.035 <sup>a</sup>	18.47	دال

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن 92% من الأساتذة محل الدراسة يشعرون بالسعادة عند ممارسة نشاط رياضي ترويحي في وقت فراغك من العمل، كما تبين لنا أن الأنشطة الرياضية الترويحية تخفف من الطاقة السلبية بعد الأداء الوظيفي بنسبة 90% أجابوا بنعم في حين 6% أجابوا بأحيانا، أما 6% غير موافقون على الفكرة، بالإضافة إلى أن نسبة 80% من الطلبة يشعرون برضا وطمأنينة بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي، أما 72% من الأساتذة محل الدراسة موافقون على فكرة أنه تخفف الأنشطة الرياضية الترويحية من ردود فعلك

## الجدول 03

عنوان الجدول: يبين مقارنة النتائج بالفرضية الثانية

الدلالة	كالمجدولت	كالمحسوبة	الأسئلة
دال	18.47	23.263 <sup>a</sup>	هل تمنحك الأنشطة الرياضية الترويحية طاقة لاستكمال أدائك الوظيفي؟
دال	18.47	23.555 <sup>a</sup>	هل تشعر برغبة في العمل من جديد بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي؟
دال	9.49	2.778 <sup>a2</sup>	هل تشعر بالملل حينما تؤدي عملك الوظيفي بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي؟
دال	11.14	10.652 <sup>a</sup>	هل أنت راض عن دورك الوظيفي كأستاذ مدرسة ابتدائية من خلال نتائجك المحققة؟
دال	18.47	18.653 <sup>a</sup>	هل ترى أن هناك تحسن في أدائك الوظيفي كأستاذ بعد ممارسة أنشطة رياضية ترويحية بداية الأسبوع في وقت فراغك؟
دال	11.14	10.927 <sup>a</sup>	هل تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إيجاباً على أدائك الوظيفي كل أسبوع؟

من خلال الجدول يتبين لنا أن 76% من الأساتذة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تمنحهم طاقة لاستكمال أدائهم الوظيفي بالإضافة إلى نسبة 64% من الأساتذة محل الدراسة موافقون على فكرة "تشعر برغبة في العمل من جديد بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي"، أما 14% غير موافقون على ذلك، و تشير معطيات الجدول أعلاه أن نسبة 66% غير موافقين على أن يشعروا بالملل حينما يؤديون عملهم الوظيفي بعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي، كما أن نسبة 68% من الأساتذة يوافقون على فكرة "هل أنت راض عن دورك الوظيفي كأستاذ مدرسة ابتدائية من خلال نتائجك المحققة؟"، وأيضاً 74% من الأساتذة محل الدراسة موافقون

الأساتذة الممارسين يعتبرون من بين الأشخاص أكثر هدوء مقارنة بزملائهم الغير ممارسين

الأساتذة الممارسين يتميزون بالنشاط والحيوية عكس الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية - ضعف الحوافز.

نقص فرص التطور الوظيفي.

ضغط المهمة.

نقص التحكم.

ضعف التغذية الراجعة.

عبء العمل، نقص دعم المشرف.

صراع وغموض الدور.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدراك مصادر ضغط العمل تعزى لمتغير الجنس، باستثناء بعدي ضغط المهمة،

نقص التحكم وهي لصالح الإناث، ولتغيير نظام العمل باستثناء بعد ضعف التغذية الراجعة حول الأداء وهي لصالح العاملين في النظام الداخلي.

النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط المهنية.

ضغوط ترتبط بمجال العمل في التربية الخاصة منها العبء التدريسي

غموض الدور، صراع الدور، انخفاض الدخل الشهري، وانخفاض المكانة الاجتماعية).

ضغوط ترتبط بالتلاميذ المعاقين منها (انخفاض دافعية التلاميذ، إجراءات ضبط الفصل، زيادة أعداد التلاميذ في الصف).

ضغوط ترتبط بالمناخ الاجتماعي منها (سوء العلاقات الاجتماعية في مجال العمل، عدم تعاون أولياء الأمور، نقص المساندة الاجتماعية).

ومن خلال عرض النتائج وتفسيرها وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا صحة الفرضية الأولى التي تنص: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية بعد الأداء الوظيفي في تخفيف ظاهرة القلق.

4. 2. عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي



- فكرة على أنه هناك تحسن في الأداء الوظيفي كأستاذ بعد ممارسة أنشطة رياضية ترويحوية بدايةً الأسبوع في وقت الفراغ، بالإضافة 78% موافقون على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحوية تؤثر إيجاباً على الأداء الوظيفي للأستاذ كل أسبوع.
- من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الثاني أي الفرضية الثانية يتضح أن الأنشطة الرياضية الترويحوية التي يمارسها أستاذ الطور الابتدائي تسهم في تحسين مستوى أدائه الوظيفي وهذا بمنحه طاقة إيجابية وفي كل مرة لاستكمال عمله، حيث تؤثر إيجابياً على مردوده الوظيفي وهذا بدايةً كل أسبوع كما أنها تخفف عليه الملل والروتين وتكسبه رغبة نحو ممارسة هذا النوع من الأنشطة، وهذه النتيجة قد تطابقت واتفقت جزئياً مع ما تم استخلاصه في نتائج دراسة: (شلابي، 2019) و (بوعزيز، بن سي قدور، جبوري، و كحلي، 2018) باعتبارهم أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحوية الرياضية، مما انعكس ذلك في خفض القلق والرفع من التوافق المهني عند الممارسين، وعكس ذلك في العينة التي لم تخضع لبرنامج ترويحوي أدى بها إلى زيادة القلق وقل التوافق المهني. وضغوط العمل لها أثر أداء العاملين في المؤسسة وهذا ما تم التوصل إليه خلال هذه الدراسة، ومن خلال عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها يتبين لنا صحة الفرضية الثانية التي تنص: تسهم ممارسة الأستاذ في الطور الابتدائي للأنشطة الرياضية الترويحوية في تحسين مستوى أدائه الوظيفي.
- 5. خاتمة**
- ان من خلال هذه الدراسة نستخلص أن للأنشطة الرياضية الترويحوية دور هام في تخفيف الضغوطات وتحسين الأداء الوظيفي وقد شمل هذا عدة دراسات على عينات مختلفة، ومن خلال الدراسة الحالية التي قمت بها على عينة أساتذة الطور الابتدائي كعينة قصدية أي الممارسين فقط لهذا النوع من النشاط الرياضي ومنه فقد تم التوصل إلى أن:
- للرياضة أهمية بالغة على الأستاذ خاصة في الطور الابتدائي وما يتعرض له من ضغوط في عمله.
- للنشاط الرياضي الترويحوي أهمية بالغة على أستاذ الطور الابتدائي.
- الأنشطة الرياضية الترويحوية التي يمارسها أستاذ الطور الابتدائي تخفف من قلقه الوظيفي.
- الأنشطة الرياضية الترويحوية التي يمارسها أستاذ الطور الابتدائي تحسن أدائه الوظيفي.
- وان هناك عدة اقتراحات نقدمها لكم في شكل نقاط على النحو الآتي:
- فتح نوادي رياضية للمدارس الابتدائية وإشراك الأستاذ.
  - تدعيم الجهات الوصية للمدارس الابتدائية بالهيكل القاعدية لممارسة الرياضة من طرف الأستاذ.
  - عمل أيام تكوينية لفائدة الأستاذ وحثه على ممارسة الرياضة بتخصيص فضاء داخل المؤسسة بحصة بين الأستاذ وتلاميذه.
  - قيام الجهات الوصية برحلات ترويحوية تضم أنشطة رياضية ترويحوية كالترجيع في الخلاء، المخيمات، الترويح العلاجي بزيارة الحمامات المعدنية وهذا اهتماماً بالمعلم.
  - توظيف أساتذة رياضة في المدرسة الابتدائية.
  - توجيه الأساتذة بمنحهم امتيازات للدخول إلى قاعات رياضية، المساح الأولمبية، الملاعب لتشجيعهم نحو الممارسة.
  - شمولية الرياضة المدرسية لتضم الأستاذ أيضاً، ومسابقات رياضية بين الأساتذة في مختلف الولايات.
  - القيام بندوات توعوية لفائدة أستاذ الطور الابتدائي بأهمية النشاط الرياضي الترويحوي
  - حث مديريات التربية على تكوين الأساتذة الجدد وطرح فكرة الأنشطة الرياضية الترويحوية لتحفيزهم على ممارستها.
  - توفير آليات مادية لفائدة أستاذ الطور الابتدائي لممارسة النشاط الرياضي الترويحوي.
  - دعم وزارة التربية والتعليم الرياضة بشكل عام بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة
  - إشراك الأستاذ في توجيه الرياضي للتلاميذ. وترسيم رحلات رياضة كل سنة رفقة تلاميذه.
  - عمل دراسات حول هذا الموضوع على عينة أخرى.

### تضارب المصالح

يعلن المؤلف قارة النذير أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

### - المصادر والمراجع

- أماني متولي البطراوي، و محمد عبد العزيز سلامة. (2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ (المجلد 1)، الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- أمين أنور الخولي، و جمال الدين الشافعي. (2009). الأطار المفاهيمي للألعاب التعبيرية والتمهيدية والترويحوية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جمال تقيق، بن علي قوراري، و فاطمة الزهراء بوراس. (2019). دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحوي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الصفحات 36-47.
- رضا إبراهيم المليجي. (2011). معجم المصطلحات في الإدارة التربوية والمدرسية. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- عبد الحميد عشوي. (2019). مصادر ضغط العمل لدى المساعدين التربويين العاملين بالمؤسسات التعليمية بالجزائر - دراسة ميدانية بالمدارس المتوسطة والثانوية لولاية المدية -. دراسات نفسية وتربوية، الصفحات 280-293.
- عبد السلام أبو قحف، محمد بلال، و حنفي عبد الغفار. (2002). محاضرات في السلوك التنظيمي. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

- علاء الدين بلعربي، وعمار رواب. (2021، 44). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد-19. مجلة ربحان، الصفحات 53-76.
- عمار شلابي. (2019، 06 30). أثر ضغوط العمل على أداء العاملين. مجلة البحوث و الدراسات الإنسانية، الصفحات 59-90.
- كلثوم قاجت. (2010، 01 12). مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية دراسة استكشافية بمدينة ورقلة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، صفحة 397/380.
- ليون أتلبيد. (1988). الاختبارات والمقاييس (المجلد 02). (عبد الرحمان سعد، المترجمون) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد بوعزيز، حبيب بن سي قدور، بن عمر جبوري، و كمال كحلي. (27 02، 2018). إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، الصفحات 20-32.
- محمد عوض البسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية (المجلد 02). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- معزوز شعيب، و أحمد حكيم عمران. (2021). مساهمة استراتيجية ادارة الموارد البشرية في تفعيل الأداء الوظيفي بالمؤسسات الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، صفحة 27.
- نعيمة مزراة. (2021، 12 01). مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة بالجزائر. مجلة روافد للدراسات و الأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، الصفحات 439-478.

## - كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

النذير قارة، (2023)، الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة تخفيف ضغوط العمل مع تحسين مستوى الأداء الوظيفي للأستاذ في الطور الابتدائي، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 01، جامعة حسبيية بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص. ص: 743-734