

إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب.

معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة مستغانم

تاريخ الإيداع: 2017/06/06 تاريخ القبول: 2017/06/11 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص: هدفت الدراسة الى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب304 أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم أداة: مقياس الضغوط النفسية ، باتباع المنهج الوصفي التحليلي .

* تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) . حيث جاءت النتائج كالتالي:

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية .
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين .
- الكلمات الأساسية:** الضغوط النفسية . الأساتذة . الأنشطة الترويحية الرياضية.

The roles of practicing relaxing sport activities to lessen psychological pressures for middle school teachers ”

Abstract :The study aimed to find out the role of the practicing sport activities to lessen the psychological pressure for the middle school teachers. The sample used was estimated at 304 male and female teachers were chosen randomly from different schools in the wilaya of Mostaganem. The tool used is: the psychological pressure dimension, following the analytical descriptive method.

The analytical treatment was done using SPSS programme. The results were us following:

- ✚ The practicing middle school teachers of the sport activities have a low pressure. However, the non practicing ones have a high psychological pressure.
- ✚ In addition, there are statistical dimension differences at the sign level 0.05 in the psychological pressure level between the practicing and non practicing of the activities. .

Key words : Psychological stresses - teachers -recreational sports activities

1. مقدمة:

يعيش الفرد اليوم في بيئة تتسم بالتغير السريع و المستمر الذي يصعب مواكبته في كافة مجالات الحياة المختلفة (الصناعة، التجارة، الطب، الزراعة، التعليم..) فكل هذه المتغيرات في نمط الحياة تمثل تحدٍ لقدرات الإنسان لها تأثيراتها الآتية وعواقبها على النواحي الاجتماعية و النفسية للأفراد مسببة ضغوطا.

فالضغوط من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق و الإجهاد وتفتشي القلق و مشاعر الإحباط و الغضب والاكنتاب. (المرسي جمال الدين، ادريس ثابت عبد الرحمن، 2002، ص513) حيث أصبحت الضغوط في مجال العمل سمة من سمات العصر ، وقد استحوذ هذا الموضوع على اهتمام العديد من دول العالم مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية ، وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الخسائر التي تلحقها هذه الظاهرة بمؤسساتها على المستويين المادي والبشري ، بالإضافة إلى قيام هذه الدول بعقد العديد من المؤتمرات والبرامج التدريبية والندوات المختلفة بهدف توعية العاملين وتنقيفهم حول أفضل السبل للسيطرة على هذه الضغوط. (الدرويشي، 1424، ص1)

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني فإن المدرسين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ، فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية " تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة ،يرجع بعضها إلى شخصية المدرس التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ،و يرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم و مؤسساته،و ما ينظم ويقيد عملها من قرارات ولوائح وقوانين، وإذا كان التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة ،فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي ، بل هو من أهم مجالات الاستثمار، كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير المجتمع .(الشبراوي ، الانور،2003، ص150).

ص424). و في هذا السياق، تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التحرر من الضغوط و التوتر العصبي ،كما أن للترويح دور في إشباع حاجات الفرد و خاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال عمل أو في أثناء أوقات الارتباط ، والالتزام بالواجبات ، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط " (محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص34-35).وفي هذا الصدد يشير بول هويت (pool white)الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية تروحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية. (رمضان،2007، ص57) .

من خلال اطلاعنا- المحدود - في مجال الترويح لاحظنا أن أغلب الباحثين لم يتناولوا الأنشطة الترويحية و تأثيرها على فئة المدرسين باعتبارها فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال و لاشك أن تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية يؤثر على صحتهم وادائهم. وهذا ما يؤكد طه عبد العظيم أنه أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل ، إذ شملت مهن عديدة من بينها : مهنة التدريس إذ تصنف المدارس من بين أعلى البيئات الضاغطة و بذلك يواجه المدرس

الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته ، و هذا ما يترجم معاناته النفسية. مما ينعكس سلبا على أداء رسالته على أحسن وجه (طه عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص220) .ويضيف روس " إن معهد الضغط الأمريكي سجل إن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا" (Reese.2004.ص26). فمن هنا فان دراسة موضوع الضغوط النفسية لأساتذة التعليم المتوسط يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع ، وأهمية هذا المتغير لكونه من صميم الواقع المعاش ، فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة لدى الأساتذة ، الأمر الذي أثار فكرنا والذي رأينا من وجهة نظرنا أنها نادرة في مجال الترويج عامة وفي مجال الترويج للمدرسين في البيئة الجزائرية خاصة ، فمن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام . وعليه لابد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات ، وعلى هذا الأساس نطرح السؤال التالي:

- ما مدى اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

2. مصطلحات البحث :

- الترويج الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية المختلفة (كرة اليد ، الجري ، كرة السلة ، كرة القدم ، المشي ، الكرة الطائرة ...) والتي يمارسها أساتذة التعليم المتوسط بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته، بالمتوسطة.

- الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية(الفرماوي،1990،ص43)

- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

1.2.1 - دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية ،فاستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، بعينة بلغت 210 مدرسا موزعين على النحو التالي : 70 مدرسا في التعليم الابتدائي ، 70 مدرسا في التعليم المتوسط ، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو . تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية ،حيث جاءت النتائج الدراسة أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية.

- دراسة (مها صبري حسن ، 2008) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وكذا معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة 40 طالبة بجامعة ديالي فتوصلت الباحثة إلى ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات .

- دراسة (عبد العظيم المصدر، باسم علي أبو كويك ،2007) : ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة -فلسطين- هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا ، كما هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من 220 معلم ومعلمة (108 معلم) و (112 معلمة)، ممن يعملون في المدارس الحكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين (UNRWA)، في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في قطاع غزة/ فلسطين. وقد استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد (حامد زهران وفيوليت فؤاد، 1991)، ومقياس ضغوط مهنة التدريس إعداد (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت، 2006).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على

الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة. دراسة لوزال جين (loiselle jean)، روير نيكول (royernicole)، وآخرون 2000. أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا، وكان موضوعها الشعور بالضغط المهني لدى الاساتذة وأنواع السند المقدم اليهم من قبل المدرسة، حيث شملت الدراسة على 1167 مدرسا، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التعليم الابتدائي والمتوسط، واستخدم استبيانان لقياس الضغوط النفسية، وآخر لقياس مصادر السند حيث توصلت الدراسة إلى أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح ما بين المتوسط و المرتفع.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - منهج البحث:

استخداما الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، و الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها ، وتفسيرها، و الوصول إلى استنتاجات تسهم في تطوير الواقع وتحسينه.

2 - مجتمع عينة البحث :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم والبالغ عددهم 2756 أستاذا وأستاذة.

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الباحثان على أساتذة التعليم المتوسط الذين يدرسون بولاية مستغانم، وتمثلت في العينة التجربة الاستطلاعية بـ 18 أستاذ و العينة الأساسية بـ 304 أستاذا وأستاذة ، مقسمة على (21) متوسطة بنسبة 11.06%.

3 - مجالات البحث:

1.3- المجال البشري: أجريت الدراسة على أساتذة وأستاذات التعليم المتوسط و البالغ عددهم (304).

2.3 - المجال المكاني: أجريت الدراسة في متوسطات ولاية مستغانم والبالغ عددهم (21) متوسطة

3.3 - المجال الزمني : امتدت فترة الدراسة من 2013/11/26 إلى غاية 2014/06/14 .

4 - الأسس العلمية لأدوات البحث:

صدق وثبات مقياسي الضغوط النفسية:

جدول رقم (01) يبين معامل الصدق و الثبات لمقياس الضغوط النفسية .

الوسائل الإحصائية			مقياس
التجزئة النصفية			
0.721	0.799	0.99	الضغوط الذاتية
0.705	0.844	0.98	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات
0.809	0.694	0.99	الضغوط العلائقية ()
0.591	0.598	0.99	
0.706	0.733	0.98	المقياس ككل

وفي ضوء ما سبق نجد أن الصدق و الثبات قد تحقق بدرجة عالية في مقياس الضغوط النفسية ،
يمكن أن نطمئننا لتطبيق الأداة على عينة البحث.

عرض و مناقشة النتائج :

1. عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول

جدول رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم

المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في مستوى الضغوط النفسية

المقياس ككل	علائقية	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	الذاتية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح	النسبة المئوية	مرتفع	منخفض
159.56	18.40	54.55	59.20	27.41	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
14.294	2.749	6.652	6.673	4.298	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
-1.526	0.328	-0.505	-0.387	-1.256	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
3.702	0.404	0.223	0.804	0.433-	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
47.20	43.80	45.45	58.03	41.53	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
52.80	56.20	54.55	41.97	58.47	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
188.62	23.71	68.00	65.40	31.52	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
15.196	3.452	9.431	5.730	4.276	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
-0.301	-0.313	-0.998	-0.017	0.366	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
0.023	0.193	3.507	-0.414	-1.884	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
56.24	56.45	56.66	64.11	47.75	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض
43.76	43.55	43.34	35.89	52.25	4.298	-1.256	0.433-	41.53	مرتفع	منخفض

من خلال النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن جميع قيم معامل الالتواء و التفطح المتحصل عليها و على مستوى كلتا العينتين تؤكد على عنصر التجانس، وأن البيانات تتمتع بتوزيع اعتدالي. و عليه بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (47.20) و (52.80) للتقييم المنخفض، حيث كان مستوى الضغوط بالنسبة لبعده الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات مرتفعا، بأعلى متوسط حسابي (59.20)، أما بالنسبة لأساتذة التعليم غير الممارسين فبلغ (56.24) للتقييم المرتفع و (43.76) للتقييم

المنخفض. أما مستوى الضغوط للمقياس ككل، فقد بلغ مستوى التقييم المرتفع (47.20) عند الأساتذة الممارسين و بـ(52.80) للتقييم المنخفض. أما عند الأساتذة غير الممارسين فبلغ مستوى التقييم المرتفع (56.24) و(43.76) للتقييم المنخفض وهذا عند درجة الحرية (ن-2) والتي تساوي 302 أي أن أساتذة التعليم المتوسط يتميزون بمستوى عال من الضغوط النفسية وهذا ما أشارت إليه دراسة (خوجة شارف مليكة، 2010) على أن أساتذة التعليم المتوسط لديهم ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بأقرانهم في الطورين الابتدائي و الثانوي. ويرى الباحثان أن الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغوط منخفضة، أما الأساتذة غير ممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بضغوط مرتفعة وهذا ما دلت عليه النتائج، و قد اتفقت هذه النتائج مع (مها صبري حسين، 2008) القائلة أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميز بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ودراسة (الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص 91) والذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد والتخلص من الضغوط النفسية. كما تؤكد دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006) التي تدعو الى تجسيد ثقافة الترويح لما له من آثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية. وفي نفس السياق يضيف عصام أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تساعد على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق(عصام الحسنات، 2009، ص 51).

- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني:

1- الضغوط الذاتية:

جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية

المقاييس الإحصائية	العينة	الضغوط الذاتية		" "	" "	درجة الحرية 2-
		2	2			
عينة الممارسين عينه غير الممارسين	97	4.298	27.41	7.798	2.576	302
	207	4.276	31.52			

- عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط الذاتية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدره 4.298 ± 27.41 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 4.276 ± 31.52 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين . لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (03)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.798) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ، و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة نقابة الأطباء الأمريكيين حيث يقول (محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998) أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي، القلق، وان هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات.

2 - الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات:

جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات.

المقاييس الإحصائية	عينة البحث	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة		" "	" "	درجة الحرية 2-
		2	2			
عينة الممارسين	97	6.673	59.20	8.335	2.576	302
	207	5.730	65.40			

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات كما هي موضحة الجدول أعلاه بين عينتي البحث في أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 6.673 ± 59.20 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية، و بمقدار 5.730 ± 65.40 و بالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (04)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (8.335) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة، و يعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التدريس الشاقة و المتعبة التي تتطلب مجموعة من القدرات الجسمية و النفسية و الأخلاقية. كالشعور بثقل المسؤولية، المستجدات المدرسية، تصحيح الامتحانات، بالإضافة إلى نقص الإمكانيات كالاكتظاظ، قلة الوسائل التعليمية. و اتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011) أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية و ترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية و هي مرحلة المراهقة و ما تتميز به من خصوصيات. و على الرغم من ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين، إلا انه و كما أشارت إليه النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح غير الممارسين حيث يعزو ذلك إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية في التقليل من مستوى الضغوط، و اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006) التي تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من آثار ايجابية على الجوانب النفسية و الاجتماعية و السلوكية و الصحية. و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا.

3 - الضغوط العلائقية:

جدول رقم (05) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط العلائقية

المقاييس الإحصائية	عينة البحث	الضغوط العلائقية		" "	" "	الجدولية	درجة الحرية 2-
		2	2				
عينة الممارسين	97	6.652	54.55	12.643	2.576	302	0,05
	207	9.431	68.00				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط العلائقية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 6.652 ± 54.55 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 9.431 ± 68.00 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين.

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (05)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.643) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى نوع العلاقات القائمة في البيئة المدرسية حيث تتميز بالفتور، والتنافر خاصة مع المسؤولين والإداريين والتلاميذ، أين توجد صراعات فيما بينهم ترجع إلى الغياب، والتأخيرات، والاقتراعات، والمشاكل المتكرر مع التلاميذ، خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة (المراهقة) حيث يحس التلميذ بأنه مقيد. ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع

دراسة (الشخانة، 2010) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية، وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل. ويعزو الطالب الباحث هذا الفرق الدال إحصائيا إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من مستوى الضغوط النفسية، حيث تتفق هذه النتائج مع (عصام الحسنات، 2009، ص41) تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل... حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

4 - ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل:

جدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

المقاييس الإحصائية	عينة البحث	عينة		" "	" "	الجدولية	درجة الحرية 2-
		\bar{x}	s^2				
عينة الممارسين	97	18.40	2.749	13.278	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	23.71	3.452				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 2.749 ± 18.40 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، و بمقدار 3.452 ± 23.71 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين.

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (06)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.278) و بالكشف عن قيمة

"ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عيني البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،رغم ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين.ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (شارف خوجة مليكة،2011) أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.

5- مقياس الضغوط النفسية ككل

جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق بين عيني البحث لمقياس الضغوط النفسية

المقاييس الإحصائية	عينة البحث	مقياس الضغوط النفسية		" "	" "	الجدولية	درجة الحرية
		\bar{x}	s				
عينة الممارسين	97	39.89	5.093	15.835	2.576	302	0.05
	207	47.15	5.722				

نلاحظ من الجدول رقم(07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.835) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (2.576) ،بمتوسط حسابي وانحراف معياري بلغا عند الممارسين ب 5.093 ± 39.89 ، وبمقدار 5.722 ± 47.15 عند غير الممارسين ، وهذا الفرق هو لصالح غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند درجة الحرية(ن-2) والتي تساوي 302. وهذا ما يفسر أن الأساتذة غير الممارسين يمتازون بضغوط نفسية مرتفعة مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين، حيث يشير الباحثان أن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية لديهم ضغوطا منخفضة ،ويعزوانه إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية ، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة(صبري،2008) أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات

للنشاط الرياضي. ودراسة (كاظم، 2009) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية . وفي نفس السياق يذكر (صبحي قبلان وآخرون، 2011، ص124) أن ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية، ويضيف صبحي قبلان نقلا عن (شيرمان 1994) إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل المشي يقلل من القلق والحزن و التوتر. ودراسة (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص91) والذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي، والتخلص من الضغوط النفسية .و(دراسة الشخابنة 2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات. ويضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من آثار الضغوط، ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان. وترى ميادة أن الممارسة الرياضية تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة و السرور للنفس وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي ،وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ،وتفريغ الطاقة النفسية ، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (ميادة قرمان، 2008، ص 76).

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكننا التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المنخفض في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات، حيث كان التقييم مرتفعا .

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المرتفع في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط الذاتية حيث كان التقييم منخفضا.

اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :

في ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة ، نقترح ما يلي :

- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين .

- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية
- تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية .
- العمل على توفير كتب متخصصة تهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها .
- عمل دورات للمدرسين في الصحة النفسية .
- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويج الرياضي في أوقات الفراغ للمدرسين.

المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم لطفي عبد الباسط .(1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، العدد 5 ، جامعة قطر : مجلة مركز البحوث التربوية.
2. أحمد عيد مطيع الشخانة .(2010). التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية) . ط 1 . عمان. الأردن : دار الحامد للنشر و التوزيع.
3. أمين أنور الخولي وآخرون .(1998). التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية ، ط 4 ، القاهرة،مصر : دار الفكر العربي .
4. تهاني عبد السلام محمد.(2001).الترويج و التربية الترويحية، ط 01 ، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
5. حمدي علي الفرماوي .(1990). مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات ، المجلد 3 ، العدد 10 ، جامعة عين شمس ، مركز دراسات الطفولة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري : المجلة التربوية.
6. سعاد خيري كاظم .(2009). برنامج تروحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق : مجلة علوم التربية الرياضية .
7. شارف حوجة مليكة.(2011).مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ، الجزائر :جامعة تيزي وزو.
8. صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري .(2011). الرياضة للجميع ، ط 1 ، عمان ، الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
9. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين .(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط 1 ، الأردن : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .

10. عبد العظيم المصدر، باسم علي أبو كويك .(2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة، المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني:الجامعة الإسلامية.
11. عبد الله الضريبي (2010):أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ، المجلد 26 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة دمشق،سوريا: مجلة جامعة دمشق.
12. العبودي فاتح .(2008).الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ، الجزائر: جامعة قسنطينة
13. عثمان مريم .(2010).الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، الجزائر: جامعة قسنطينة.
14. كمال درويش ، محمد الحماحي.(1997).رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ. ط 1 . القاهرة . مصر : مركز الكتاب للنشر.
15. محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى.(1998). الترويج بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ، القاهرة ، مصر : مركز الكتاب للنشر.
16. محمود السيد أبو النيل. (1984). الأمراض السيكوماتية،القاهرة ، مصر: دار المعرفة الجامعية
17. مها صبري حسن. (2008) . علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، العدد 36 ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق: مجلة الفتح
18. ميادة قرمان .(2008) .الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط 1 ، القاهرة ، مصر :مكتبة الأنجلو المصرية.
19. نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر.(2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، المجلد 19 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين: مجلة الجامعة الإسلامية .
- المصادر باللغة الاجنبية:

1. BernandGangloff.(2000).Satisfactions et Souffrances au Travail.Paris: éd. L harmattan .
2. Reese. R (2004) The bottom line .American School Board journal ، 191(8).