دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي

بـوعـزيـز محمـد. *
بن سي قدور حبيب.*
*مخبر العلوم التطبيقية في حركة الإنسان ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم.

ملخص.
هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وذلك بإجراء مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين لهذا النشاط ، مستعينا بعينة بلغت 80 أستاذا وأستاذة من ثانويات ولاية غليزان ، اختيروا بطريقة عشوائية ، حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية ،والمنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
وجاءت النتائج كالتالي:
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بالضغوط بالذاتية لصالح غير الممارسين.
- يوجد0 فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة والإمكانات لصالح غير الممارسين.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط العلائقية لصالح غير الممارسين .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط الناتجة عن الأجر و أوقات العمل لصالح غير الممارسين.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في درجة الضغوط النفسية.
الكلمات الدالة: الأنشطة الترويحية الرياضية، الضغوط النفسية، الأساتذة.

Abstract.
The study aimed to find out the role of recreational sports activity in the alleviation of psychological stress among secondary school teachers, so a comparison between practitioners and non-practitioners of this activity, using a sample of 80 professors and a professor of secondary schools relizane province, chosen at random, with the use of psychological pressure gauge and descriptive method survey manner.
The results were as follows:
-There are significant differences between the professors and practitioners of non-practicing recreational sports activity pressures subjectivity in favor of non-practitioners.
-There are significant differences between the professors practitioners and non-practitioners with respect to the pressures associated with the nature of the profession and the potential for the benefit of non-practitioners.
- There are significant differences between the professors practitioners and non-practitioners of recreational sports activity with respect to relational pressures in favor of non-practitioners.
-There are significant differences between the professors practitioners and non-practitioners with respect to pressures resulting from wage and working time for the non-practicing.
-There are statistically significant differences between practitioners, professors and non-practitioners of recreational sports activity in the degree of psychological stress.
Key-words: Recreational sports activities, Teachers, Psychological stresses.

1. مقـدمــة و إشكالية البحث.

تشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس ،لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في جل الإشكاليات النفسية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات ، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت.(سلامي ،2008، 01) . 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 والإجهاد وتفشي القلق . (المرسي ،ادريس، 513،2002) .

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".(الشبراوي،150،2003).وفي هذا الإطار يضيف ريس انه في نهاية الثمانينات سجل معهد الضغط الأمريكي إن مهنة التعليم تعتبر واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا ،حيث حوالي من 40%إلى 50%من المدرسين الجدد يتركون مهنة التعليم خلال الخمس سنوات الأولى ،وهذا ما يكلف الدول مبالغ مالية باهظة لإعادة تأهيل مدرسين جدد ،وذلك بالاهتمام بالتخفيف من هذه الضغوط. (Reese،2004،26)

تعتبر مهنة التدريس او التعليم من المهن التي يعايش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة . وقد يكون المدرسون أكثر تعرضا للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى.ولقد بين المشعان ان 79% من المدرسين قرروا أن مهنة التعليم هي المصدر الأساسي للضغوط النفسية في حياتهم.كما أشار أن هناك ما يربو على ثلث المدرسين يرون أن مهنة التعليم مهنة ضاغطة.(مقداد ،فاضل، 2012 ، 176)

وبما أن مهنة التدريس تعتبر مهنة ضاغطة فإنها تشكل موضوع اهتمام نظرا لما ينجر عن هذه الضغوط النفسية من آثار نفسية انعكست على الحالة الجسمية للمدرسين خاصة أساتذة المرحلة الثانوية.وهذا ما توصلت إليه الكثير من الدراسات منها (دراسة مهدي بلعسلة فتيحة ،2013) والتي تشير إلى معاناة أساتذة التعليم الثانوي من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها.في حين اشارا كل من جيبسون و فورست الى ان تقارير الصحة السلامة في انجلترا تشير الى أن مهنة التعليم أول المهن الأكثر ضغطا .حيث 41% من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط لديهم. (jepson&forrest,2006, 184)

وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الإفراد تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية ،وتبعا لطبيعة الموقف الضاغط ...حيث يمكن للإفراد تعلم إدارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدرب على إدارة الوقت ،وضع أولويات للمهام و الواجبات ، طلب الدعم و المساندة الاجتماعية من المحيطين ،كما يمكن ادارة الضغط من خلال خفض الانفعالات السلبية واستخدام أسلوب التعبير الانفعالي، بالإضافة للاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي و التأمل وممارسة الرياضة.(انتصار،832،2015).ويؤكد بركات عن "دعنا،1994" أن التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي حيث تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم ،كما تجعل الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل .وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط.(زياد بركات 2010 5)

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الامورالتي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية .(ياسين رمضان،2007، 57)

وعليه فان دراسة موضوع الضغوط النفسية لدى لأساتذة التعليم الثانوي يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع ،وأهمية المتغير المدروس لكونه من صميم الواقع المعاش ،فضلا أنها تمثل حالات من معاناة الأساتذة ، الأمر الذي أثار فكر الباحث الذي رأى من وجهة نظره أنها نادرة في المجال الترويحي الرياضي عامة وفي مجال الترويح للمدرسين في البيئة الجزائرية خاصة، فمن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام من خلال إبراز أهمية الممارسة الترويحية الرياضية وذلك بدراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة لدى أساتذة التعليم الثانوي .

وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند مستوى الدلالة 0.05.؟

2. الدراسات السابقة و المشابهة.

*** دراسة (مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013):** أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلبتها ، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد ، ومن أجل تحقيق الأهداف ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي من عينة تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية ، حيث اعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية ، فتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية : أن أساتذة التعليم الثانوي - الممثلين في عينة الدراسة - يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل ،ضيق الوقت ،كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي ... وفي الأخير قد أوصت الباحثة بـالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ،وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين،وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنبا للضغط النفسي.

*** 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 لوزال جين(loiselle jean)، روايز نيكول (royernicole)،وآخرون2000.:** الشعور بالضغط المهني لدى الأساتذة وأنواع السند المقدم إليهم من قبل المدرسة. أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا ،حيث شملت الدراسة على 1167مدرسا،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 مابين المتوسط و المرتفع.

*** دراسة (علا محمود حمايدة ،2011) :** مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها،حيث هدفت الدراسة الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديريات التربية والتعليم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها..تكون مجتمع الدراسة من (574)معلمًا ومعلمة موزعين على أربع مديريات للتربية في عمان، . تم إعداد أداة استبان لقياس مستوى ضغوط العمل عند المعلمين..أظهرت النتائج :أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل .وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي 10سنوات.وأوصت الدراسة بـ :محاولة التخفيف ما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.

*** التعليق على الدراسات:** من خلال عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ، نلاحظ أن معظم هذه الدراسات قامت بدراسة الضغوط النفسية المتعلقة بمهنة التعليم ، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي ،باستخدام استبيان الضغوط النفسية عند المعلمين كدراسة(علا محمود حمايدة ،2011) ،و دراسة لوزال جين(loiselle jean)، روايز نيكول (royernicole)،وآخرون2000،بعينة بحث تراوحت مابين 500 الى 1000 الا دراستا (مها صبري حسن ، 2008) (مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013) التي اخلفت من حيث العينة التي تراوحت من 40 الى 60. و نوعية مجتمع البحث الذي كان الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الترويحي الرياضي .اما من حيث النتائج فكانت كلها تصب في معاناة هذه الفيئات من الضغوط النفسية .

*** نقد الدراسات :** من خلال العرض السابق للدراسات تبين بعض نقاط الاختلاف ما بين ذه الدراسات و الدراسة الحالية خاصة فيما يخص نوعية العينة التي تمثلت في أساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ،في حين اهتمت الدراسات السابقة بالطالبات مثل دراسة (مها صبري حسن ، 2008)، اما دراسة(علا محمود حمايدة ،2011)،ودراسة لوزال

جين(loiselle jean)، روابر نيكول (royernicole)،وآخرون2000. فلم تتطرق إلى متغير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .بل فقط في متغير الضغوط النفسية عند الأساتذة .فهذا ما ميز هذه الدراسة في ابراز دور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي من خلال إجراء المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة.

3. المنهجية.

* **منهج البحث:** نظرا لطبيعة موضوع بحثنا و مشكلته المتعلقة بمعرفة ما اذا كانت هناك فروق بين اساتذة التعليم الثانوي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في مستوى الضغوط النفسية ،فقد تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، حيث يقول عدس "بأن الدراسة المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكات المجموعات المختلفة من الأفراد أو الأوضاع القائمة في حالتهم (محمد بوعلاق، 1999، 185) .

* **عينة البحث :** في ظل الدراسة قام الطلاب بتحديد عينة لإجراء هذا البحث و التي قدرت ب 80 أستاذ من بعض ثانويات ولاية غليزان. و قد إخترت العينة بطريقة عشوائية.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.	30	% 37.5
غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.	50	% 62.5
المجموع	80	% 100

* **مجالات البحث:**

- **المجال البشري :** أجريت الدراسة على أساتذة التعليم الثانوي و البالغ عددهم 80 أستاذ.

- **المجال المكاني** : أجريت الدراسة في بعض ثانويات و لاية غليزان و البالغ عددها أربع ثانويات و هي ثانوية خاين الحبيب، ثانوية الإخوة ظريف، ثانوية سيدي عدة، ثانوية القطار الجديدة الواقعة بدائرة مازونة .

- **المجال الزمني :** موسم 2016/2015 و كانت بتاريخ 2016/03/01 - 2016/03/15.

* **متغيرات البحث:**

- **المتغير المستقل:** النشاط الترويحي الرياضي.

- **المتغير التابع :** الضغوط النفسية.

* **أدوات البحث :** لإجراء هذا البحث تم إعداد جمع البيانات المناسبة في هذه الدراسة و التي تتماشى مع إشكالاتها و فرضياتها و للإجابة على أسئلتها، تم تصميم استبيان يتكون من 4 أبعاد و يحتوي على 40 فقرات.

- **وصف الاستبيان :** يتكون هذا المقياس من 04 أبعاد موزعة كالأتي: البعد الأول : الضغوط الذاتية. البعد الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانات. البعد الثالث: الضغوط العلائقية. البعد الرابع: الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل.

* **طريقة التقييم و مفتاح التصحيح:** لقد اتبع في طريقة تنقيط المقياس طريقة محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج ، حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي : دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس ، أي التي تشير على وجود الضغط ، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها . (شارف خوجة مليكة، 2011، 185-186).

الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
5	4	3	2	1

الجدول رقم (03) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية.

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	2	3	4	5

*** الأسس العلمية لأدوات البحث :**

الجدول رقم (04) يبين معامل الصدق والثبات

المقياس و أبعاده	معامل الصدق	معامل الثبات
الضغوط الذاتية.	0.96	0.98
الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات .	0.88	0.94
الضغوط العلائقية.	0.96	0.98
الضغوطات المتعلقة بالأجر و ساعات العمل.	0.94	0.99
المقياس ككل	0.94	0.97

تم حساب الصدق و أبعاده الأربع بحساب معامل الإرتباط بين الإختبار الأول و الثاني حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0.96، أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0.88 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0.96 ، أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0.94.من خلال النتائج نستنتج أن الأداة صادقة لما وضعت لأجله.

اما بالنسبة للثبات فتم حساب الثبات الكلي للاستبيان بأبعاده الأربع حيث بلغت قيمته في البعد الأول 0.98، أما البعد الثاني فبلغت قيمته 0.94 في حين بلغت قيمته في البعد الثالث 0.98 ، أما البعد الرابع فبلغت قيمته 0.99. اما الثبات الكلي للاداة فقد بلغ 0.97. مما يؤكد على ثبات هذا الاستبيان.

و في ضوء ما سبق ذكره نجد أن الصدق و الثبات قد تحقق بدرجة مرتفعة في المقياس يمكن أن تطمئن لتطبيق المقياس على عينة البحث

4. عرض و تحليل النتائج.

*** الضغوط الذاتية:**

جدول رقم (05) : يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعد الضغوط الذاتية.

المقاييس / العينة	حجم العينة	الضغوط الذاتية		*ت* المحسوبة	*ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
الممارسين	30	17.83	4.67	10.70	1.990	78	0.05
غير الممارسين	50	31.00	6.01				

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 المقدرة **17.83±4.67** بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار **31.00±6.01** بالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين ،وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت **10.70** وهي اكبر من "ت" الجدولية البالغة1.99 عند درجة الحرية (78)، وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يفسر وجود فرق معنوي لصالح غير الممارسين ،وهذا ما تؤكده دراسة كو (Kuo ,1990) ان الاتجاهات السلبية نحو مهنة التعليم بسبب ظروف العمل الصعبة التي يعاني منها المعلمون ترتبط بالاجهاد النفسي والجسمي للمعلمين ،أي انه كلما كانت الاتجاهات نحو مهنة التعليم سلبية. كانت معنوياتهم وأدائهم نخفضا .وفي نفس السياق تضيف "انتصار" ان الضغوط الداخلية من الممكن ان تكون مشكلات مرضية جسمية او مشكلات نفسية ناتجة عن مشاعر الحزن و الأسى المرتبطة بالأحداث

المزعجة (انتصار الصمادي ، 2015 ، ص 832). و يشر الباحثان أن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية لديهم ضغوطا منخفضة ،ويعزونه إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط، حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة نقابة الأطباء الأمريكين حيث يقول (محمد الحماحمي،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.في حين تعارضت مع دراسة سبيتل و آخرون (spittel & and al,2009) أن مهنة التدريس مهنة سهلة ،زيادة على ذلك فترة العمل بها قصير مع ووجود عطلة في نهاية كل موسم دراسي ،وهذا ما لا يتوافر في المهن الأخرى.

*** الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات:**

جدول رقم 06 :يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعد الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الإمكانات.

المقاييس / العينة	حجم العينة	البعد الثاني س	البعد الثاني ع	*ت* المحسوبية	*ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الممارسين	30	17.93	4.47	10.84	1.990	78	0.05
غير الممارسين	50	31.16	6.02				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة **17.93** ± **4.47** بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار **31.16**±**6.02** وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين ،وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت **10.84** وهي اكبر من "ت" الجدولية البالغة1.99 عند درجة الحرية (78)، وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يفسر وجود فرق معنوي لصالح غير الممارسين . واتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف خوجة مليكة،2011)ان مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات. حيث يعزو ذلك إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية في التقليل من مستوى الضغوط ،وهذا ما تؤكده دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006)التي تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية

* الضغوط العلائقية:

جدول رقم 07: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعد الضغوط العلائقية.

المقاييس / العينة	حجم العينة	العلائقية الضغوط س	العلائقية الضغوط ع	*ت* المحسوبية	*ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الممارسين	30	18.00	4.79	12.60	1.990	78	0.05
غير الممارسين	50	32.24	5.27				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 18.00 ± 4.79 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 32.24±5.27 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين ،وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 12.60 وهي اكبر من "ت" الجدولية البالغة 1.99 عند درجة الحرية (78)، وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يفسر وجود فرق معنوي لصالح غير الممارسين.حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الشخانبة،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.

*** الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل:**

جدول رقم 08: يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين لبعد الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل.

المقاييس / العينة	حجم العينة	الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل		*ت* المحسوبية	*ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
الممارسين	30	19.70	5.38	13.94	1.990	78	0.05
غير الممارسين	50	33.04	4.71				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 19.70± 5.38 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 33.04±4.71 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين ،وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت 13.94وهي اكبر من "ت" الجدولية البالغة1.99 عند درجة الحرية (78)، وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يفسر وجود فرق معنوي لصالح غير الممارسين . ونقلا عن حمايدة يتفق اليماني و بوقحوص (1996) وهولت (holt ,1993) وفاربر (farber,1991) والسروطي (1997)و الشافعي(1998) على ان مهنة التدريس تعد من أكثر المهن التي تسبب ضغوطا على العاملين بها ،خاصة لأن مسبباتها تعود الى قلة الرواتب وزيادة عدد الحصص.(حمايدة ،2011،300).

*** الضغوط النفسية للمقياس:**

الجدول رقم 09: جدول يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط النفسية ككل.

المقاييس / العينة	حجم العينة	الضغوط النفسية ككل		*ت* المحسوبية	*ت* الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع				
الممارسين	30	18 .36	4.82	11 .53	1.990	78	0.05
غير الممارسين	50	31.86	5 .50				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة **18.36** ± **4.82**بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار **31.86**±**5.50** وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين ،وان قيمة "ت" المحسوبة بلغت **11.53** وهي اكبر من "ت" الجدولية البالغة 1.99 عند درجة الحرية (78)، وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يفسر وجود فرق معنوي لصالح غير الممارسين . حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (مها صبري حسن ،2005) حول علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات و غير ممارسات للنشاط الرياضي ".حيث تؤكد على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف و التقليل من مستوى الضغوط النفسية، و لها أثر ايجابي على الراحة النفسية. كما اتفقت مع دراسة(انتصار الصمادي، 2015) التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة.و مع دراسة (بشير حسام ،2011)، و هي دراسة تثبت فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية، كون الممارسين للأنشطة الرياضية أقل ضغوطا من الذين لا يمارسون الأنشطة حيث ينعكس ذلك إيجابيا على راحتهم النفسية. كما يذكر في نفس السياق (صبحي قبلان وآخرون،124،2011) أن ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية.

*** الاستنتاجات.**

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج ما يلي:

- يتميز أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بضغوط منخفضة، أما غير الممارسين فيتميزون بضغوط مرتفعة.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بالذاتية لصالح غير الممارسين.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الامكانات لصالح غير الممارسين.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي فيما يتعلق بالضغوط العلائقية لصالح غير الممارسين .
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين فيما يتعلق بالضغوط الناتجة عن الأجر و أوقات العمل لصالح غير الممارسين.
- يوجد فروق بين الأساتذة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في درجة الضغوط النفسية.

خلاصة:

أصبحت ممارسة الأنشطة الترويحية من الضرورات المرتبطة بالصحة الوقائية للإنسان بصفة عامة و الصحة النفسية خاصة ، حيث أكدت الدراسات المردود الإيجابي للأنشطة البدنية على أجهزة الجسم المختلفة متضمنة الجهاز الدوري والتنفسي و العضلي وغيرها ، بل وحتى الجوانب الاجتماعية والنفسية للفرد عامة و المدرسين خاصة . وعليه جاءت هذه الدراسة لتبرز اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي باعتبار أن فئة المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة و عظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال و لاشك أن تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية يؤثر على حالتهم النفسية .حيث عند اجراء الدراسة بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لهذه الأنشطة، أظهرت النتائج ان الأساتذة غير الممارسين لديهم مستوى عال من الضغوط مقارنة بالممارسين وفي جميع الإبعاد الأربعة(الضغوط الذاتية ،الضغوط المرتبطة بطبيعة المهنة و الإمكانات،الضغوط العلائقية ،الضغوط الضغوط الناتجة عن الأجر و أوقات العمل. وهذا ما يؤكده راتب أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية و التخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغط ،(أسامة كامل راتب،2004، 104) ومنه نستنتج دور ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي.

المراجع والمصادر.

أحمد عيد مطيع الشخانبة .(2010) . التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية)، ط 1، عمان، الأردن : دار الحامد للنشر و التوزيع

آمال صلاح عبد الرحيم .(2006) . النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات) ، جامعة الملك سعود) ، دمشق ، سوريا.

انتصار الصمادي .(2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الاسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها-دراسات،العلوم التربوية ،المجلد42،العدد3،.الجامعة الاردنية .

حمدي علي الفرماوي .(1990) . مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات ، المجلة التربوية ، المجلد 3 ، العدد 10 ، جامعة عين شمس ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري : مركز دراسات الطفولة

زياد بركات .(2010) .الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكلرم بفلسطين - جامعة القدس المفتوحة فلسطين .

سلامي باهي .(2008). مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي ، رسالة دكتوراه في علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر.

شارف خوجة مليكة .(2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين - دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)، جامعة تيزي وزو، الجزائر .

صبحي قبلان وآخرون. (2011) . الرياضة للجميع ، ط 1، عمان ، الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع

علا محمود حمايدة .(2011) . مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، دراسات العلوم التربوية،المجّلد **38** ، العدد**1**،الأردن .

محمد بوعلاق.(1999). الهدف الإجرائي تمييزه وصياغته ، الجزائر : قصر الكتاب للنشر و التوزيع .

محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى .(1998) .الترويح بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ،القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمد مقداد ،فاضل عباس خليفة.(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين دراسات نفسية وتربوية ــ العدد 9: مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية.

مها صبري حسن .(2008) .علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، مجلة الفتح ، العدد 36 ، ، جامعة ديالي ، العراق: كلية التربية الأساسية.

مهدي بلعسلة فتيحة .(2013) .أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها ، ، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل جامعة تيزي وزو ، الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

ياسين رمضان .(2008) .علم النفس الرياضي ، ط 2 ,عمان ، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

Jepson, E & Forrest, S. (2006): Individual contributory Factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. British Journal of Education psychology. 76.

Kuo, S. (1990). A discrimination analysis of teacher burnout based on teacher stress and professional attitudes. Bulletin of Educational Psychology. 23 (2).

Reese,R. (2004). The bottom line. American School Board Journal, 191(8).

Spittle ,M & al, (2009): Applying Self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher, Teaching and Teacher Education, 25.