

دور النشاط البدني الترويحي في تخفيض الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

خالد عقون¹ / طالب دكتوراه / جامعة بسكرة / khalid.aggoun@univ-biskra.dz

حميد دشري² / أستاذ التعليم العالي (المشرف) / جامعة بسكرة / h.dachri@univ-biskra.dz

عادل دخية³ / أستاذ محاضر (مساعد المشرف) / جامعة بسكرة / adel.dakhia@univ-biskra.dz

Abstract: This study aims to highlight the role of recreational sports activities in reducing psychological stress among teachers of physical education and sports, and this by comparing the level of psychological stress among practicing and non-practicing teachers of recreational sports activities in terms of several dimensions, and we relied on the descriptive analytical approach on a sample composed Of the 46 professors of physical education and sports in the middle stage at the level of the state of oum El bouaghi, and they were chosen randomly, and we used the psychological stress scale of the teachers of physical education and sports, and the statistical treatment was using the statistical analysis program (SPSS). Less psychological pressure compared to non-practicing professors in terms of all dimensions studied.
key words : Recreational sports activity, psychological stress, Teachers of physical education and sports for the intermediate level.

ملخص: تهدف هذه الدراسة الى ابراز دور الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا من خلال المقارنة بين مستوى الضغوط النفسية لدى الاساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث عدة ابعاد، و اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 46 أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط على مستوى ولاية ام البواقي، وتم اختيارهم بأسلوب عشوائي، واستخدمنا مقياس الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، وكانت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) و ابرزت نتائج الدراسة ان الاساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لديهم مستوى اقل من الضغوط النفسية مقارنة بالأساتذة غير الممارسين من حيث جميع الابعاد المدروسة.
الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، الضغوط النفسية، اساتذة التربية البدنية والرياضية

مقدمة واشكالية البحث:

يعيش الانسان اليوم في محيط يتصف بالتحول السريع والمستمر الذي يصعب مجاراته في كافة مجالات الحياة المختلفة، فكل هذه المتغيرات في اسلوب الحياة، ينظر لها على انها تحديات للإنسان ولها اثار وعواقب على العديد من نواحي الفرد مسببة عدة مظاهر سلبية ولعل ابرزها الضغوط النفسية، فالضغوط من ابرز التحديات التي نجدها في المجال المهني التي تواجه العامل في بيئة مهنته وعمله، حيث تكون مخرجاتها المطالبة بأشياء لا يستطيع هذا الاخير تحقيق الاستجابة لها، مما تظهر لديه العديد من المظاهر السلبية التي تؤثر سلبا على العديد من الجوانب المختلفة لحياته كالنفسية والاجتماعية (بوعزيز و بن سي قدور، 2018 صفحة 23)

التدريس كمهنة من اكثر المهن ضغوطا، وذلك ما يرتبط بها من متغيرات عديدة ومختلفة، ويعد المدرسين بمختلف تخصصاتهم المحور الرئيسي في هذه المهنة باعتبارهم فئة متميزة توكل اليهم مهمة نبيلة وعظيمة وهي اعداد وصناعة اجيال المستقبل، ومن بين هؤلاء المدرسين، اساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يعتبرون الوسيط بين الرياضة والطفل ويهتمون بتربية التلميذ والطفل تربية بدنية وروحية واخلاقية من خلال الانشطة الرياضية. لمواجهة هذه الضغوط يجب استثمار وقت الفراغ في الاشياء المفيدة والانشطة الرياضية، ومن بين هذه الانشطة، الانشطة الرياضية الترويحية التي تعد من اهم الانشطة لما لها من نتائج ايجابية على الافراد عامة والمدرسين خاصة نظرا لطبيعة المهنة ومحيطها، حيث يساهم في اشباع رغباتهم خاصة تلك التي لا يمكن اشباعها عن طريق العمل او اوقات الارتباط والالتزام. "ويرى جون ديوي ان الترويح يعد نشاطا هادفا وبناءا اذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية للفرد الممارس لنشاطاته ومن ثم فانه يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد" (درويش و الحماحي، 1997 صفحة 56)

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي أصبح جزءا من النظام الترويحي الاجتماعي ولهذا يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، وممن خلال ما يشهده العالم مؤخرا جراء جائحة كوفيد 19 الذي كان سبب في حظر جميع الأنشطة سواء اقتصادية واجتماعية وصولا إلى الرياضة، ونظرا لهذه الانعكاسات ولما يعانيه الأستاذ بصفة عامة من ضغوط ومشاكل تواجهه أثناء أداء عمله، وايماننا بالدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية في تحقيق الفوائد الصحية والبدنية والنفسية التي تؤدي الى زيادة

فاعلية الفرد ونتاجيته؛ ومن هنا تبلورت في أذهاننا إشكالية بحثنا والتي دفعت بنا إلى عرض وطرح التساؤل العام وهو كالتالي: هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط؟ وبناءً على النظريات السابقة الذكر نتوجه إلى طرح التساؤلات الجزئية الآتية : أولاً: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية؟ ثانياً: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجروظروف العمل؟ ؛ ثالثاً: هل توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني؟ ؛ ومن أجل الإجابة على هذه التساؤلات الجزئية نعرض الفرضية العامة للبحث والتي تقر: للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط؛ وللإحاطة بموضوع البحث أكثر تحديد وجب صياغة الفرضيات الجزئية التي تعتبر كحلول مؤقتة للدراسة وهي كما يلي: أولاً: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية؛ ثانياً: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وظروف العمل. ثالثاً: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالاجتماعية. رابعاً: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني.

ومن هذا المنطلق قام الباحثون بالرجوع إلى أهم البحوث والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع البحث وعلاقته ببعض المتغيرات؛ بهدف الاسترشاد بها وسنقوم بعرض هذه الدراسات وهذا حسب الترتيب المنهجي وحسب أقدمية تاريخ إجراء الدراسة وتم الاعتماد على دراستين هما كالآتي: الدراسة الأولى لـ (تقيق جمال واخرون، 2019): دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الاطباء حيث هدفت الدراسة الى ابراز اهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية التي يعاني منها الاطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات الاستشفائية، حيث تمثلت العينة في 50 طبيبا اختيروا بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس الضغوط المهنية باتباع المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات احصائيا، وتوصلت الدراسة أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الطبيب، وان الضغوط التي يعاني منها الطبيب غير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن الجوانب المادية والبشرية.

الدراسة الثانية لـ (بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب، 2018): اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم المتوسط حيث هدفت الدراسة الى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب 304 أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم مقياس الضغوط النفسية، باتباع المنهج الوصفي التحليلي. تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) حيث جاءت النتائج، أن أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ان هذه الدراسات هدفت الى ابراز دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط النفسية وهذا ما سعت اليه دراستنا الحالية، وكان اسلوب اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهذا ما اعتمدها في هذه الدراسة، وتناولت ايضا بشكل مفصل متغيرات الدراسة الحالية، واستخدمت هذه الدراسات مقياس الضغوط النفسية وهو الذي من خلاله قمنا بجمع البيانات من عينة الدراسة، اما النتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج دراستنا الحالية.

1. أهداف البحث: يهدف البحث الى ما يلي:

1.1 ابراز الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية.

2.1 ابراز الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وظروف العمل.

3.1 ابراز الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط العلائقية والمكانة الاجتماعية.

4.1 ابراز الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني.

2. أهمية البحث: تتمثل في ان هذا الموضوع لم يحظى باهتمام الدراسات والابحاث من جهة، ومن جهة اخرى الاثار والمظاهر السلبية التي تنتج عن الضغوط النفسية المستمرة على صحة المدرسين والاساتذة وادائهم وانعكاساتها على العملية التدريسية ومخرجاتها.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.3 النشاط الرياضي الترويحي:

- اصطلاحاً: هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الاطار الفيدرالي والتنظيمي، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل ملأ أوقات الفراغ، كم أنه مبني على المتعة والمتضمن فلسفة الحياة (عبد السلام محمد، 2007 صفحة 46).

- إجرائياً: هي الانشطة الرياضية ك (كرة القدم، كرة الطائرة، التقوية العضلية، ركوب الدراجة، الجري...الخ) التي يمارسها اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لإشباع رغباتهم والتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها اثناء العمل.

2.3 الضغوط النفسية:

- اصطلاحاً: هي الاستجابات النفسية والانفعالية والسلوكية والفيسيولوجية للجسم اتجاه

أي مطلب يتم ادراكه على انه خطر على رفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها او تجنبها (حسين طه و حسين سلامة ، 2006 صفحة 56).

إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها استاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني على مقياس الضغوط النفسية.

3.3 أستاذ التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحا: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا وله فاعلية في العملية التربوية، فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعدى ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط، بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى (علي عمرو و جلال عبد الحكيم، 2008 صفحة 65).

إجرائيا: يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الركن الأساسي في العملية التربوية ووظيفته الأساسية هي تربية التلميذ والوصول به إلى أحسن وضع ممكن انطلاقا من الاستعدادات والحوافز التي يتضمنها التلميذ.

4.4 الإجراءات المنهجية والميدانية:

1.4 الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث؛ ومن خلال ذلك قمنا بتوزيع أداة البحث (المقياس) على 9 أساتذة كعينة استطلاعية، بغرض الإجابة عليه و معرفة مدى وضوح العبارات و صلاحيتها واستخراج الخصائص السيكومترية.

2.4 منهج البحث المستخدم: في حقيقة الأمر ليس الباحث من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة، ولكن طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدّد نوع المنهج، وطبيعة هذا البحث تحتم على الباحث اللجوء إلى المنهج الوصفي المسحي التحليلي حيث يعرف أنه " دراسة تشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بالطبيعة وبوضع عدد من الناس او الأشياء أو الظروف أو فصيلة من الأحداث أو نظام فكري أو أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها" (إبراهيم م.، 2000 صفحة 29)

3.4 متغيرات الدراسة:

1.3.4 المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير واحد (ثابت، 1984 صفحة 17)؛ ويتمثل في هذه الدراسة في النشاط الرياضي الترويحي.

2.3.4 المتغير التابع: هو الذي يؤثر فيه المتغير المستقبلي والتي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقبلي ستظهر على المتغير التابع (علاوي وراتب، 1999 صفحة 41)؛ ويتمثل في هذه الدراسة في الضغوط النفسية.

4.4 مجتمع وعينة البحث: ويتمثل المجتمع في هذه الدراسة جميع اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط على مستوى ولاية أم البواقي والموزعين على إكماليات تراب ولاية أم البواقي. أما عينة الدراسة تم اختيارها بإتباع أسلوب العينة العشوائية وهي: تقوم بإعطاء الباحث فرصا متساوية لكل الوحدات في تمثيل المجتمع الأصلي، وعلى أساس ذلك يختار الباحث عينة من الوحدات بشكل عشوائي وهو يعتقد أنّ الوحدات الأخرى لها نفس الدرجة في تمثيل المجتمع المتاح؛ وتمثلت العينة في 46 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

5.4 مجالات البحث:

1.5.4 المجال المكاني: ولاية ام البواقي

2.5.4 المجال البشري: أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط

3.5.4 المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال للموسم الدراسي 2021/2020.

6.4 أداة البحث: استخدمنا في دراستنا الحالية مقياس الضغوط النفسية لدى اساتذة

التربية البدنية والرياضية الذي قام بإعداده الباحث حبارة محمد حيث يتكون من 77 عبارة محددة بخمسة خيارات (ليكرت الخماسي)، وهناك عبارات موافقة لاتجاه القائمة وعبارات عكس اتجاه القائمة، وبلغ معامل الثبات الفا كرومباخ 0.70 ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية 0.87 وكذلك معامل الصدق الذاتي بلغ 0.84 في البيئة الجزائرية وهذا يدل على صلاحية المقياس وملائمته لعينة الدراسة.

7.4 أساليب التحليل الإحصائي: إنّ طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض على الباحث أساليب إحصائية خاصة تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة وموضوع البحث، وتمّ الاعتماد في هذه البحث على بعض من الأساليب الإحصائية وهي كما يلي:

- أ- الإحصاء الوصفي: - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري
- النسبة المئوية: استعملت لتقدير عدد أفراد العينة حسب أسلوب العينة العشوائية.
- ب) الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية:
- اختبار T-Test لعينتين منفصلتين ويستخدم في حساب دلالة الفروق بين عينتين.
- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) في نسخته 22.
5- عرض ومناقشة نتائج البحث حسب الفرضيات:
1-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية.

مؤشر	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.02	44	2.5	2.01	9.69	26.83	27	ممارس
				7.72	31.79	19	غ ممارس

جدول 01 يمثل: المتوسط والانحراف المعياري ونتائج فروق اختبار T للفرضية الأولى.
من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (2.50) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) (α)، ودرجة الحرية (44) (df)، هذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، وهذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.02) (Sig)، الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) (α)، وبما أن المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (31.79) وانحراف معياري (7.72) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (26.83) وانحراف معياري (9.69)، فإن الفرق لصالح عينة غير الممارسين، وهذا يعني أن اساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لديهم مستوى أكبر من الضغوط النفسية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية عن اساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا ما يؤكد أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور كبير في التخفيف من القلق والتوتر وتجعل الفرد ايجابي ويتمتع بصحة نفسية جيدة ومتوافق مع ذاته من خلال اسهام هذه الأنشطة في اشباع رغباته

وتحقيق ميوله واتجاهاته التي لا يمكن اشباعها وتحقيقها من خلال العمل.
2-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وظروف العمل.

مؤشر	درجة	ت	ت	الانحراف	المتوسط	العينة	
الدلالة	الحرية	المحسوبة	الجدولية	المعياري	الحسابي		
0.004	44	3.01	2.2	22.12	51.84	27	ممارس
				18.87	70.13	19	غ ممارس

الجدول 02 يمثل: المتوسط والانحراف المعياري ونتائج فروق اختبار T للفرضية الثانية. من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (3.01) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) (α)، ودرجة الحرية (44) (df)، هذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، وهذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.004) (Sig)، الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) (α)، وبما ان المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (70.13) وانحراف معياري (18.87) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (51.84) وانحراف معياري (22.27)، فان الفرق لصالح عينة غير الممارسين، وهذا يعني ان الاساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لديهم مستوى اكبر من الضغوط النفسية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وظروف العمل عن الاساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا يدل على ان الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد على تفريغ المكبوتات والضغوط النفسية من اجل الوقاية من الأمراض، وتجعل من الاستاذ فرد ذكي يجيد التصرف في راتبه الشهري وكذلك تجعله يتعامل مع الصعوبات والمعوقات في العمل بطريقة سلسلة وبيحث دائما عن حل لها.

3-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط العلائقية والمكانة الاجتماعية.

مؤشر	درجة	ت	ت	الانحراف	المتوسط	العينة	
الدلالة	الحرية	المحسوبة	الجدولية	المعياري	الحسابي		
0.000	44	4.28	2.02	16.11	43.94	27	ممارس
				14.39	63.21	19	غ ممارس

الجدول رقم 03 يمثل: المتوسط والانحراف المعياري ونتائج فروق اختبار T للفرضية

الثالثة.

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (4.28) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) (α)، ودرجة الحرية (44) (df)، هذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، وهذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.000) (Sig)، الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) (α)، وبما أن المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (63.21) وانحراف معياري (14.39) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (43.94) وانحراف معياري (16.11)، فإن الفرق لصالح عينة غير الممارسين، وهذا يعني أن الأساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لديهم مستوى أكبر من الضغوط النفسية من حيث متغير الضغوط العلائقية والمكانة الاجتماعية عن الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا ما يوضح أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في التحرر من التوترات وتفرغ الشحنات السلبية الناتجة عن العمل، وخلق علاقات اجتماعية ايجابية بين الافراد يسودها التضامن والحب والتعاون واحترام الاخرين بعيدا عن السلبية في التعامل والسخرية من الاخرين.

4-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني.

مؤشر	درجة	ت	ت	الانحراف	المتوسط	العينة	
الدلالة	الحرية	المحسوبة	الجدولية	المعياري	الحسابي		

0.018	44	2.42	2.02	17.61	32.98	27	ممارس
				11.96	43.81	19	غ ممارس

الجدول رقم 04 يمثل: المتوسط والانحراف المعياري ونتائج فروق اختبار T للفرضية الرابعة.

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة (2.42) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) (α)، ودرجة الحرية (44) (df)، هذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، وهذا ما يؤكد مؤشر الدلالة (0.018) (Sig)، الذي هو أقل من مستوى الدلالة (0.05) (α)، وبما أن المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (43.81) وانحراف معياري (11.96) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الذي يقدر بـ (32.98) وانحراف معياري (17.61)، فإن الفرق لصالح عينة غير الممارسين، وهذا يعني أن الأساتذة غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لديهم مستوى أكبر من الضغوط النفسية من حيث متغير المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني عن الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا ما يؤكد أن الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور فعال في جعل الأستاذ فرد متوازن ولديه القدرة على التعامل مع التلاميذ مهما كان الموقف، وكذلك تساعد على التكيف مع الاعباء التي تفرضها المهنة وسهولة التأقلم معها.

* خلاصة عامة:

من خلال عرض وتحليل نتائج المقياس وانطلاقاً من استنتاجات الفرضيات الجزئية المتعلقة بالضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، فإننا توصلنا إلى ما يلي:

* تحققت الفرضية الأولى التي تشير إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط الشخصية والذاتية.

* تحققت الفرضية الثانية التي تشير إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وظروف العمل.

* تحققت الفرضية الثالثة التي تشير إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى

اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط العلائقية والمكانة الاجتماعية.

* تحققت الفرضية الرابعة التي تشير إلى توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى

اساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية من حيث متغير الضغوط المتعلقة بالتلاميذ والعبء المهني.

- وبما أن الفرضيات الجزئية قد تحققت فإننا نستنتج أن الفرضية العامة لهذه الدراسة والتي تقول أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط قد تحققت.

انطلاقاً من دراستنا لموضوع البحث والدراسات السابقة وتحليل النتائج دراستنا

نشير إلى بعض الاقتراحات والمواضيع التي نرى أنها يمكن أن تكون مواضيع لدراسات مستقبلية، نلخصها في النقاط التالية:

1- توفير المرافق والمنشآت للمدرسين من اجل ممارسة الانشطة الترويحية.

2- استغلال الفضاءات والمساحات لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

3- نشر ثقافة الرياضة الترويحية (الرياضة للجميع) ودورها في التخفيف من الضغوط النفسية.

4- اقامة المؤتمرات والملتقيات حول دور الانشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية.

5- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسات الحالية.

قائمة المراجع :

1. إبراهيم مروان عبد المجيد .اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . عمان: مؤسسة الوراق. (2000)
2. بوعزيز محمد؛ بن سي قدورحبيب .اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى اساتذة الطور الثانوي . المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية مستغانم . 22-37 , (2018)
3. ثابت نجيب .اضواء على الدراسة الميدانية .الكويت: مكتبة الفلاح. (1984)
4. حسين طه عبد العظيم؛ حسين سلامة عبد العظيم .استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية .عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع (2006) ..
5. درويش، لثمال؛ الحماحي محمد .رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ .القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1997)
6. عبد السلام محمد نهاني. الترويح والتربية الترويحية .القاهرة: دار الفكر العربي. (2007)
7. علاوي محمد حسن؛ راتب أسامة كامل .البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس .القاهرة : دار الفكر العربي. (1999)
8. علي عمر زينب؛ جلال عبد الحكيم غادة .طرق تدريس التربية الرياضية .القاهرة: ط1، دار الفكر العربي. (2008) .