

اثر ممارسة النشاط البدني على استراتيجية المواجهة لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

د. ليلى محمد علي الصويعي

Lailaaisuwayi72@gmail.com

مستخلص الدراسة

تناولت الدراسة قياس مستوى المعرفة الرياضية للمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي ببلدية الزاوية، حيث تطرقت الدراسة إلى التساؤل الرئيس: لماذا تجري الاختبارات المعرفية التحريرية في التربية البدنية؟

وتهدف الدراسة إلى قياس مستوى المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم

الأساسي

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: مثل مجتمع الدراسة لدى معلمين التربية البدنية وعلوم الرياضة ببلدية الزاوية.

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة لمعلمي التربية البدنية وعلوم الرياضة بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية الزاوية بمدارس (مدارس) للعام 2022/2021م وقد بلغ حجم العينة (47) تم اختيارهم بطريقة

الحصر الشامل لمعلمي التربية البدنية علوم الرياضة لمرحلة التعليم الأساسي بمدينة الزاوية.

في ضوء الدراسة وفي حدود العينة والإجراءات والمعالجات الإحصائية المستخدمة استنتج

الباحثون مايلي:

1. جاء مستوى المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية بمدينة الزاوية فوق مستوى جيد جداً.
2. جاء البعد الثاني (القواعد والقانون والأدوات) في الترتيب الأول لكا عينة الدراسة.
3. جاء البعد الأول (التاريخ والمعلومات) في الترتيب الأخير لكل معلمين عينة الدراسة.
4. جاءت الفروق في أبعاد الاختبار المعرفي وهي:
التاريخ والمعلومات، القواعد والقانون، الصحة العامة والسلامة لم تظهر فروق دالة الأبعاد الأخرى.

Abstract

The study dealt with measuring the level of mathematical knowledge of physical education teachers in the basic education stage in the municipality of Al-Zawiya, where the study addressed the main question: Why are written cognitive tests in physical education?

The study aims to measure the level of sports knowledge of physical education teachers in the basic education stage

Study Methodology: The researchers used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the study.

Study Population: Like the study population of physical education and sports science teachers in Al-Zawiya Municipality.

Study sample: The study sample was for teachers of physical education and sports sciences in the basic education stage in the municipality of Al-Zawiya in schools (schools) for the year 2021/2022 AD.

In light of the study and within the limits of the sample and the statistical procedures and treatments used, the researchers concluded the following:

.1The level of physical education teachers in Al-Zawiya city's mathematical knowledge was above a very good level.

.2The second dimension (rules, law and tools) came in the first order for each sample of the study.

.3The first dimension (history and information) came in the last rank for all teachers of the study sample.

.4The differences came in the dimensions of the cognitive test, which are:

History and information, rules and law, public health and safety No significant differences in other dimensions were found.

اثر ممارسة النشاط البدني على استراتيجية المواجهة لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

د. ليلي محمد علي الصويغي

مقدمة ومشكلة الدراسة: النشاط البدني التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني التي اختبرت بغرض تحقيق جملة من المهام. نتبين من خلال تعريف الوارد أنّ النشاط البدني بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما له من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا وعقليا وانفعاليا، وأضحى اليوم يكتسي من الأهمية بما يجعله عنصرا فعّالا في بناء المجتمعات، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

ويقصد بالنشاط البدني بالمجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع إنّ النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز (larsen) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (الخولي، 2001، 12).

و يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيما من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "ماتيف" بأنه ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها، وبناء على ذلك ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتائج ممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته، وتضيف "كوسولا" أنّ التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأنّ النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه، كما يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط بدني له قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكوّنت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط البدني يعتمد أساسا الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر الأخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

إنّ النشاط البدني عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلّمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معيّن ويوظّف ما تعلّمه في تحسين نوعية الحياة لمزيد تمكين الفرد من التكيف مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي البدني فقط بل له

تأثير إيجابي على جوانب أخرى نفسية واجتماعية وعقلية ومعرفية وكلّ هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا ومتكاملا (الخولي، 2001، 22).

أصبح من الصعب تناول هذا النشاط الإنساني المتنامي بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية والثقافية للرياضة تتضح، وأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز. ومن ناحية أخرى يشير تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO2020) أن ممارسة النشاط البدني من أهم عوامل خفض معدلات الوفيات والاصابة بالأمراض المميتة كأمراض القلب والسرطان وغيرها. وأكدت (سماهر أبو مسعود 2014) أن ممارسة النشاط البدني تختلف عن التريض الذي يعد أحد أنواع النشاط البدني الذي يتمتع بشمولية واتساع ليضم أنشطة متعددة وكبيرة الفائدة في كافة الجوانب الصحية الجسمية والنفسية والاجتماعية (أبو مسعود، 2014، 43).

وقد رأت الباحثة في الدراسة الحالية ضرورة إلقاء الضوء على بعض المتغيرات النفسية الهامة المرتبطة بممارسة النشاط البدني والتي تعد من مشاكل العصر في الآونة الأخيرة، وتمثل استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية أو ما يعرف بآليات التعامل مع الاحتراق النفسي من مرتكزات الصحة النفسية والتي لا تتحقق إلا باستراتيجيات مواجهة مناسبة وملائمة لشخصية الفرد، وبحسب وجهة نظر (هانز سيبي) مهم أول من تناول الاحتراق النفسي بالبحث والدراسة بأن الاحتراق النفسي يبين استجابة الجسم غير المحددة لأي موقف من المواقف التي يواجهها الفرد، فبمجرد كون الانسان حيا فهذا في حد ذاته مجهد، إلا أن مواقف الاجهاد والاحتراق النفسي ليست متماثلة وأن ردود أفعال الناجمة عن هذه المواقف ليست بالضرورة مؤدية وضارة بصاحبها، فمن الناحية العضوية الحيوية يقوم الجسم بتهيئة نفسه في المواقف الضاغطة المجهدة فيعمل على إفراز هرمون الادرينالين بواسطة الغدة الكظرية، وهذا الهرمون بدوره يوقف عملية الهضم ويزيد من سرعة النبض وارتفاع ضغط الدم وبالتالي يحدث تيقظ واثارة للدماغ الذي يرسل رسالة أخرى موجهة إلى الغدة النخامية التي تفرز هرمونا يتدفق في الدم ويرجع إلى الغدة الكظرية التي تقوم بدورها بإفراز مادة "السترويد" التي يفرزها لحاء الغدة الكظرية وهي بدورها تقوم بتنظيم الماء في الجسم وبناء واستهلاك السكر في الدم وبالتالي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الموقف المجهد أو الضاغط إلا أن هذه العملية لا تسير دائما بألية ايجابية بل قد تتطور بسبب تكرر مواقف الإجهاد وتعمقها مما يؤدي إلى اختلال عمل هذه المادة فيرتفع معدل السكر في الدم أو يسبب في عجز خلايا الجسم في ترميم نفسها فيسبب قرحة المعدة أو القولون أو الصداع النصفي (Selye, 1975, 80)

ونظرا لأهمية هذا الموضوع وارتباطه بهذه المتغير الحيوي الهام وتناسب هذا الموضوع مع تخصص الباحثة واهتماماتها العلمية فقد بدأت الباحثة بالدراسة والبحث المرتكز على الدراسات والبحوث والنظريات العلمية وتم تحديد على فئة الموظفين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة وبالإدارات المختلفة التابعة للدولة، حيث أن هذه الفئة أكثر تعرضا للضغوط النفسية المختلفة وبالتالي تحتاج الى

استراتيجية لمواجهة هذه الضغوط إضافة إلى تزامن هذه الدراسة مع فترة أزمات متتالية تعرضت لها البلاد متمثلة في الحروب التي دامت لسنوات وتناقص البيئة الآمنة والتي تعد أكثر مصادر الضغوط تأثيرا كما زاد من تفاقم أثر الضغوط السبيء هو انتشار وباء "كورونا المستجد" والذي نال من العالم أجمع، كل هذه الضغوط والأعباء الملقاة على الفرد دفعت الباحثة في التفكير في هذا الموضوع خاصة وأن حس الوعي الصحي بدأ ينتشر بين كثير من الناس والذي أمكن ملاحظته من خلال ممارسة لكثير من الناس في الميادين وعلى طول الكورنيش في مدينة طرابلس للمشي وركوب الدراجات الهوائية ومن هذا يبرز أثر ممارسة النشاط البدني كاستراتيجية من استراتيجيات التعامل مع الضغوط والتمتع بالصحة النفسية.

مشكلة الدراسة: لاحظت الباحثة من خلال عملها بالجامعة وتعاملها مع طلابها وزملائها بالعمل طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع لا تخلو من عقبات ومشاكل وضغوطات يومية لها تأثير نفسي متباين التأثير على الأفراد، الأمر الذي قد يترتب عليه عدم القدرة على الاستمرار في العمل والتعب المستمر وفقدان التعاطف مع الآخرين والارهاق الذهني الناجم عن الاجتهاد المهني المتراكم. ومن خلال الاطلاع على الدراسات في مجال الاحتراق النفسي لكل من (Caton, Grossnickle, Cope,) (Long, Mitchell, 1998) وجد أن الاحتراق النفسي من الاستجابات الفسيولوجية للفرد المتأثرة بالعوامل البيئية المحيطة به والمؤثرة فيه تأثيرات ضارة وغير صحية ويترب عليها إجبار الفرد وإلزامه بتنفيذها والعمل بها، إن الأشخاص الذين يتطلب نشاطهم المهني التزامات كبيرة في علاقاتهم مع الجمهور كالموظفين والمعلمين وأساتذة الجامعة لديهم زيادة الشعور بعدم الرضا في العمل وتراجع الالتزام به وتدني دافعية الانجاز لديهم وعدم القدرة على مواجهة المشاكل (Caton, Grossnickle,) (Cope, Long, Mitchell, 1998, 103) وحسب إستطلاع الذي أجراه الاتحاد الوطني الأمريكي للتعليم (NEA) أقر أن (50%) من المعلمين بأنهم بممارستهم للرياضة تخلصوا من الكثير من الأعباء والمشكلات المتراكمة في حياتهم اليومية، إذ أن ممارسة النشاط البدني من العوامل التي تسهم في تحسين كل من الصحة النفسية والبدنية وتوفر فرص إخراج الطاقات السلبية المكبوتة والتي تعوق قدرة الفرد على العطاء والتقدم إلى الأمام (APA, 2016).

كما بينت دراسة كل من (أبو الحيلة، 2017) و(نحال، 2009) و(معروف، 2014) أن ممارسة النشاط الرياضي البدني من العوامل الهامة التي تسهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية وتمكن الفرد من التخلص من مصادر الضيق والتوتر واستحداث أساليب واستراتيجيات لمواجهةها من خلال تحسين إدراك الفرد لمصادر الضغوط مما يخفف على الفرد كما أن ممارسة النشاط البدني تمكن الفرد من تحقيق النمو النفسي والاجتماعي (أبو الحيلة، 2017، 43)، و(نحال، 87، 2009) و(معروف، 2014، 13). وقد أوضحت بعض الدراسات السابقة في مجال أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية والتي منها دراسة (غازي، 2014) و(شداني، 2010) بأنه يوجد

اختلاف بين الأفراد في توجهاتهم وأهدافهم المحددة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي سواء كانت لبناء العضلات أو لتخفيف الوزن أو للمحافظة على اللياقة البدنية ومهما كان الهدف من ممارسة النشاط الرياضي فجميعها تهدف إلى التقليل من مستويات الاجهاد والتوتر الذي يتعرض له الفرد في حياته اليومية وهذا ما سعت الدراسة الحالية في إلقاء التركيز عليه فالفرد يدرك أهمية ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة إلا إن تزايد الأعباء والمسئوليات يجعله مضغوطة ومشغولا عن ممارسة هذا النشاط (شداني، 2010، 39) و(العبدالله، 2014، 31).

وقد لوحظ في الآونة الأخيرة تزايد أعداد ممارسي الرياضة سواء كانت في النوادي ومراكز اللياقة البدنية أو في الميادين وعلى طول طريق الشاطئ وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على مدي فائدة الرياضة في مواجهة الضغوط النفسية بتخصيص وقت محدد من اليوم للرياضة وهو ما يسهم في تمتع الفرد بصحة نفسية تمكنه من التعايش مع مسئولياته والأعباء الملقاة على عاتقه.

وتعد ممارسة النشاط الرياضي وكما يؤكد (Birsen, Hamamci, 2012) أنها أساليب وآليات مواجهة الضغوط النفسية حتى لو لم يكن القرد رياضي ومتمتع بجسم مثالي حيث تحفز ممارسة النشاط البدني إفراز (الأندروفينات) والتي يتحسن من خلاله مزاج الفرد والكيمياء العصبية الطبيعية وينعم بالاحساس بالراحة النفسية كما يستعيد قدرته على التركيز على حركات الجسم الأمر الذي يؤدي إلى تحسين المزاج ومساعدة الذات على التخفيف من حدة التوتر والضيق اليومي الذي يمر به الفرد (Birsen, Hamamci, 27, 2012).

كما توضح (سماهر أبو مسعود، 2010) أن ما يزيد من فائدة ممارسة الرياضة وجدواها هو التخلص من تدفق الأفكار المختلطة التي قد تتزاحم في الذهن وتسبب للفرد الضغط النفسي وبالتالي يتمتع بممارس الرياضة بالهدوء والسلام الذي يفيد في كل من الصحة النفسية والصحة البدنية، وتكمن أهمية ممارسة الرياضة كأحد آليات المواجهة من حيث كونها تمكن من التأمل والتخيل الموجه أثناء ممارستها وتحقيق تجربة التنفس العميق مما يترتب عليه تغيرات جسدية ونفسية إيجابية تعمل على التهدئة وأنها تخرج الفرد من الانعزال عن العالم وتنتج له فرصة التواصل مع الآخرين وتكوين روابط اجتماعية وهي وسيلة جيدة للتخفيف من الاحتراق النفسي لأنها تمكن من تشتيت الانتباه مما يورق الفرد وتوفر الدعم والمساعدة على تحمل تقلبات الحياة (أبومسعود، 2010، 46).

وانطلاقا من الاطلاع على الدراسات السابقة وتوصياتها والمراجع والدوريات العلمية في مجال ممارسة الرياضة والمتغيرات المصاحبة له في هذه الدراسة ومن خلال الاستفسار والاستطلاع لبعض الموظفين وأعضاء هيئة التدريس الممارسين للنشاط البدني بدأ التفكير في الاجابة عن التساؤل العام لهذه الدراسة، والذي كان مثار التفكير في هذه الدراسة وهو: ما هو أثر ممارسة النشاط البدني على استراتيجيات المواجهة اوماهي العلاقة بينهما؟

اهمية الدراسة:

من خلال قراءات الدراسة لمنشورات ومقالات لباحثين تدارسوا الحالة العامة لممارسي الرياضة المنتمين لبيئات مختلفة تبين لها أن البيئة الجامعية لم تشملها دراسات سابقة بالرغم من أهمية دورهم وحجم المسؤوليات المناطة بعهدتهم.

1- تشير معظم البحوث والدراسات السابقة وبحسب ما أشار إليه تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO) لسنة (2020) أن ازدياد خطر الوفاة بنسبة تتراوح بين (20-30%) لدى الأشخاص غير الممارسين للنشاط البدني بالقدر الكافي (26 نوفمبر 2020).

2- أصبح ممارسة النشاط البدني على الصعيد المحلي يشكل هاجس لأغلب الراشدين من النساء والرجال الذين يتراوح أعمارهم بين (20-50) سنة، مما انعكس وأصبح جليا في انتشار المراكز الرياضية
3- يعد ممارسة النشاط البدني من التطبيقات الحديثة النفسية والتي لم يتحدد له محكات تشخيصية إلا حديثا ومن ثم لم ينم الاهتمام الكافي كمشكلة بحثية.

4- قلة الأبحاث والدراسات التي تعني بالعلاقة بين ممارسة النشاط البدني واستراتيجيات المواجهة مما يجعل ذلك مبررا لإجراء الدراسة.

5- أن ممارسة النشاط البدني المعتدل وبانتظام كالمشي وركوب الدراجات الهوائية وغيرها من الأنشطة الرياضية التي تحسن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي، كما أنها تقي الفرد من التعرض لعوامل خطر الوفاة المفاجئة بسبب الخمول والكسل وبالتالي فإن ممارسة النشاط البدني من المواضيع بالغة الأهمية وينبغي التركيز عليها بالبحث والدراسة.

6- معرفة استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل الموظفين والتي تسمح بتطوير استراتيجياتهم في المواجهة في مختلف المواقف التي تعترضهم في حياتهم المهنية والاجتماعية.

. أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة للتعرف على: العلاقة بين ممارسة النشاط البدني واستراتيجيات المواجهة للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

تساؤل الدراسة: - ماهي العلاقة بين النشاط البدني وإستراتيجية المواجهة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني ؟

المصطلحات المستخدمة في الدراسة: النشاط البدني:

يؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية (2020): "بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة بما في ذلك الأنشطة الترفيهية واللعب والعمل" (WHO, 2020)، كما يشير "بدران 2012" إلى تعريف (تشارلز بوكور، 2010، Buchor): "بأنه نشاط منمي لقدرة الفرد الجسمية ويعمل على تنظيم الفرد من خلال أنشطة العضلات والأجهزة العضوية لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات (بدران، 2012، 33).

استراتيجية المواجهة:

هو التغلب الدائم في مواجهة الظروف اللامتناهية للمحيط النفسي والاجتماعي وللمتطلبات الحياتية التي يتعرض لها الفرد وهي ميكانيزمات لاشعورية وآلية تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي بدون جهد (Lazarus, Folkman, 1984, 86)

الدراسات السابقة

إشراق أحمد يحي راضع (استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية").

هدف الدراسة: علاقة خصال الشخصية الحدية بكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط والاكتئاب والتفكير الانتحاري وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة صنعاء

عينة الدراسة: مكونة من (315) طالبا وطالبة،

أهم النتائج: وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والضعف والاكتئاب

وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتقدير الذات والتفكير الانتحاري، كما اتضح قدرة استراتيجيات المواجهة على التنبؤ بكل من عدم الاستقرار الوجداني والشعور بالفراغ الداخلي.

ابتسام عبد الستار (2014) " (تنمية بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط)

هدف الدراسة: العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط والزواج الناجح، والكشف عن مدى الاختلاف في كل من مقومات الزواج الناجح والاستراتيجيات الإيجابية
عينة الدراسة: (107) أزواج وزوجات،

اهم النتائج: وجود علاقة دالة وموجبة بين الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط والزواج الناجح ومدى فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط في خفض مستوى الشعور بأحداث الحياة الزوجية الضاغطة وتحسين مقومات الزواج الناجح لدى أزواج وزوجات المجموعة التجريبية.

رضوان بن جدّ بغيظ، (2003) ("الممارسة البدنية الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)

أهداف الدراسة: -بيان أنّ النشاط البدني والممارسة الرياضية أسلوب جديد من اساليب التربية الحديثة.

- دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي.
- أهمية ممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ ودوره في تكوين أجيال سوية.
- *نتائج الدراسة: *التلاميذ الأكثر ممارسة للنشاط البدني أكثر اندماجا من التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية.
- تلعب الألعاب الجماعية دورا كبيرا في إثراء العلاقات الاجتماعية أكثر من الألعاب الرياضية الفردية.
- إجراءات الدراسة :
- منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على الوصف والمقارنة وتحديد العلاقة بين المتغيرات .
- مجتمع وعينة الدراسة :

- مجتمع الدراسة: تألف مجتمع الدراسة من الموظفين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات بالمنطقة الغربية من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني للعام الجامعي (2019-2020).

. عينة الدراسة: تضمنت العينة الفعلية للدراسة على (600) مبحوث من الموظفين وأعضاء هيئة التدريس (ذكور وإناث) من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني للجامعات بالمنطقة الغربية، وقد اشتملت الدراسة على (300) مبحوث من الممارسين والممارسات للنشاط البدني و(300) من غير الممارسين والممارسات للنشاط البدني تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

الادوات المستخدمة:

مقياس آليات المواجهة: وضعت قائمة استراتيجيات المواجهة للمواقف الضاغطة لقياس وتقييم أساليب أو استراتيجيات المواجهة ويتضمن المقياس على (25) عبارة موزعة على ثلاثة بنود هي كما يلي:

- 7 عبارات تقيس استراتيجية المواجهة المركزة نحو حل المشكلات.
- 10 عبارات تقيس استراتيجية المواجهة المركزة نحو الانفعال.
- 8 عبارات تقيس استراتيجية المواجهة المركزة نحو التجنب.

جدول 1 توزيع العبارات على أبعاد المقياس

الأبعاد	العبارات	المجموع
حل المشكلات	1، 2، 6، 10، 15، 21، 24	7
الانفعال	5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25	10
التجنب	3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23	8
المجموع		25

جدول 2: أوزان تصحيح المقياس:

غير موافق اطلاقاً	موافق نادراً	موافق في بعض الأحيان	موافق غالباً	موافق دائماً
0	1	2	3	4

واعتمدت الباحثة في حسابها لمعاملات صدق مقياس آليات المواجهة كما يلي:
-الصدق التمييزي: للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس آليات المواجهة، حيث طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً وأخذت أعلى (25%) منها وأدنى (25%) وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول 3: نتائج اختبار(ت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس آليات المواجهة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	القيمة الدنيا ن=25		القيمة العليا ن=25		أبعاد المقياس
			ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى 0.01	24	22.67	8.22	33.71	9.28	22.13	حل المشكلة
	24	18.53	6.42	19.44	7.86	25.04	الانفعال
	24	21.15	4.35	23.65	3.54	18.96	التجنب

يتبين من الجدول أنقي ممستوى الدلالة تشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح فئة ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

-صدق الاتساق الداخلي:

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس آليات المواجهة كما في الجدول الآتي:

جدول 4 : معاملات ارتباط بيرسون كبعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لآليات المواجهة

معامل الارتباط	الأبعاد	م
0.76	حل المشكلة	1
0.73	الانفعال	2
0.75	التجنب	3

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس آليات المواجهة بالدرجة الكلية للمقياس هي معاملات ارتباط جيدة، كما أن هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على أن مقياس آليات المواجهة يتصف بصدق الاتساق الداخلي .

-ثبات المقياس:

-ألفا كرونباخ:

تتطلب هذه الطريقة حساب ارتباط البنود مع بعضها البعض.

جدول 5 معاملات ألفا لكرونباخ لمقياس آليات المواجهة

معامل الثبات ألفا كرونباخ	الأبعاد	م
0.76	حل المشكلة	1
0.71	الانفعال	2
0.72	التجنب	3

ان معامل ثبات ألفا بين بنود المقياس بأبعاد هو الدرجة الكلية مرتفعة نسبياً يدل على الاتساق الداخلي للبنود ومن ثم ثباتها، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام.

الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتأكد من مدى ضبط متغيرات الدراسة كذلك للتأكد من ملائمة مقاييس الدراسة وأنها تقيس ما أعدت لقياسه واستخراج الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية على مستوى موظفي وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية بجامعة طرابلس والزاوية (2020) وتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من خلال العينة العشوائية حيث كانت تتماشى وطبيعة هذه المرحلة في الدراسة وقد ضمت (40) مبحوث ومبحوثة من موظفي وموظفات وأعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس والزاوية وتتراوح أعمارهم ما بين (25-56) عاماً.

الدراسة الأساسية : قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة الممارسين للنشاط الرياضي داخل وخارج الصالات الرياضية وغير الممارسين للنشاط الرياضي حيث استغرق اعطاء وجمع الاستمارة حوالي اسبوع من 2021-4-13 الى 2021-4-20

عرض ومناقشة النتائج

من خلال الجدول التالي يتبين الاجابة على تساؤل الدراسة :
هل توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة والنشاط البدني؟

جدول 6 ارتباط ثنائي المتغير على عينة الممارسين لنشاط بدني

المتغيرات	1	2	3	
حل المشكلات	1.00			
الانفعال	0.13	1.00		
التجنب	0,005	,166**	1.00	
النشاط البدني	-0.44	-0,141	-0,29	1.00

** .الارتباط مهم عند مستوى 0.01

* .الارتباط مهم عند مستوى 0.05

جدول 7 ارتباط ثنائي المتغير على عينة غير الممارسين لنشاط بدني

المتغيرات	1	2	3	4
حل المشكلات	1.00			
الانفعال	0.008	1.00		
التجنب	0,105	,261**	1.00	
النشاط البدني	0.599	0.077	-0,019	1.00

** .الارتباط مهم عند مستوى 0.01

يقاس متغير استراتيجية المواجهة بمعايير ثلاث تم التثبت من ارتباطها بممارسة النشاط البدني وتبين أن العلاقة قائمة وهناك ارتباط واضح خاصة بين النشاط البدني وحل المشاكل. وفئة مهنيي التعليم يمكنها أن تكون عرضة لعدد الصدمات سواء في المحيط المهني المصغر خاصة الزملاء والإدارة أو المحيط الواسع بدخول الأولياء على الخط الى جانب الإشكاليات اليومية الممكنة مع التلاميذ. والنتائج تفيد أن الممارسين لديهم الامكانية من تجنبها أكثر من غير الممارسين. وهذا ما تتفق معه دراسة ابتسام عبد الستار (2014) ودراسة رضوان بن جدّ بغيظ، (2003)

الاستنتاجات والتوصيات :

1. الاستنتاجات: -يتضح من خلال الدراسة الحالية أن أكثر أفراد عينة الدراسة تأثرا بالضغوط النفسية هم غير الممارسين للنشاط البدني حيث يتزايد لديهم الإعياء من الأعباء المتزايدة، وهذا ما يتضح بشدة في نتائج قياس هذا المتغير خاصة في ظل ما يمر به المجتمع الدولي ومجتمعنا الليبي على وجه الخصوص من انتشار وباء الكورونا عافاكم الله ومخلفات الحرب المادية والمعنوية المدمرة.

-اعتمدت هذه الدراسة في توضيح العلاقة المتبادلة بين متغيراتها على التحليل المنطقي لنتائج الدراسة، وبالتالي تحقيق وجود هذه العلاقة بين متغيرات الدراسة ومدى تفاعلها لتتيح للفرد فرص النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتطور في حياته، حيث تبين أنه من خلال نتائج هذه الدراسة أن الموظفين وأعضاء هيئة التدريس من الممارسين للنشاط البدني (الرياضي) ممن شملتهم عينة الدراسة أقل تأثرا واهتماما بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي من غير الممارسين للنشاط البدني (الرياضي) على الرغم من الالتزامات والمسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقهم .

- ترى الباحثة أنه من المهم من الناحية العلمية والعملية التعرف على طبيعة الضغوطات النفسية والاحتراق النفسي للموظفين وأعضاء هيئة التدريس وكيفية إسهام ممارسة الرياضة في تحقيق الاعلاء والتسامي لهذه الضغوط ومن ثم يمكن استثمارها وتحويلها لطاقة ايجابية وبالتالي توظيف نتائج هذه الدراسة في برامج التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي الرياضي.

-يؤكد اتساق نتائج الدراسة منطقيتها فقد تبين وجود علاقة قوية بين استراتيجية المواجهة والنشاط البدني، حيث تبين أن أفراد عينة الدراسة ممن يمارسون النشاط البدني الرياضي هم أقل استنزافا لشخصياتهم وطاقاتهم وأكثر قدرة على الأداء الجيد وهذا مرده إلى التخفيف من الاعباء والمسؤوليات من خلال ممارسة الرياضة وإلى الخبرة في ممارسة التعايش والتوافق مع هذه الضغوط والذي يكتسبه الفرد تلقائيا من خلال ممارسة النشاط البدني (الرياضي).

فقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات أهمية دراسة الضغوطات النفسية والاحتراق النفسي في دراسة شخصية الأفراد وجدوى ممارسة النشاط البدني في تحقيق الصحة النفسية، كما تصور أهمية كل

حلقة في سلسلة فهم مواقفهم وسلوكهم كنتيجة لعملية التفاعل مع البيئة المحيطة بها مما يحقق لهم التوافق والرضا المهني الذي ينشدونه.

كما كشفت نتائج دراسات طبية أمريكية حديثة، فوائد صحية نفسية لممارسة النشاط والرياضة البدنية، ما يجعل أحدنا يُعيد التفكير في ضرورة بذله مزيداً من الاهتمام ومزيداً من الحرص لتخصيص وقت يومي لممارسة أحد أنواع الرياضة البدنية، أو على أقل تقدير رفعه لمستوى الحركة في نشاطه البدني اليومي.

2. التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:
ضرورة مساعدة الموظفين وأعضاء هيئة التدريس في توفير البيئة النفسية المناسبة التي تحقق لهم النمو وجدانياً وأكاديمياً ومهنياً وفكرياً عن طريق تنظيم البرامج للمؤسسية لممارسة نشاط بدني جماعي كالمشي أو الجري واختراق الضاحية، وغيرها من الأنشطة الرياضية المماثلة والتي من شأنها استثارة رغبة الفرد في الانتظام في ممارسة الرياضة واتخاذها متهاجا في الحياة.
- إيجاد مناخ مفتوح لحل المشاكل بتشجيع الموظفين وأعضاء هيئة التدريس بالمؤسسات التعليمية لمختلف المراحل التعليمية للتعبير عن المشكلات التي تواجههم واقتراح الخطط العملية لحلها من خلال الرفع من مستوى المواجهة النفسية للمشكلات والضغط بتنظيم مباريات محلية بين العاملين بالمؤسسات التعليمية.
- تحسين علاقة أعضاء هيئة التدريس والموظفين في الجامعات والمؤسسات التعليمية بالنظم واللوائح التي تركز عليها هذه المؤسسات مما يحد من تأثير الضغوط النفسية التي تسببها طبيعة العمل ووضع خطط لتفعيل العمل وتحسين أساليب الأداء.
- توجيه اهتمام القائمين على الشباب والرياضة ومؤسسات التعليم العالي المختلفة نحو الأنشطة اللا منهجية والترفيهية الهادفة، وإنشاء النوادي الثقافية في الجامعة خلال العطل مما يساهم في خلق مناخ نفسي صحي يعمل على صقل الشخصية وتنمية مشاعر الاطمئنان
- النظر إلى العاملين بالمؤسسات التعليمية بأنهم فئة مهمة في المجتمع وأن لهم دوراً هاماً في الحياة وأنهم يتمتعون بقدرات خاصة عقلية ونفسية واجتماعية ومساعدتهم على الكشف عن هذه القدرات وتنميتها.

أولاً: المراجع العربية

- ابتسام عبد الستار " تنمية بعض الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، 2014.
1. أبو الحيلة، عدلات، أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، جامعة قاصدي مرباح ورفلة، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، سعة التربية الحركية، الجزائر، 2017..
2. أبو سعود، سماهر، ظاهرة الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين الإداريين العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي بقطاع غزة (أسبابها وكيفية علاجها)، رسالة ماجستير، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2010.
3. إشراق أحمد يحي راضع " استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية"، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، 2014
4. العبد الله، فايزة غازي، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لليافعين في مدارس الثانوية، جامعة دمشق، 2014.
5. أمين أنور الخولي، أصول التربية والرياضة، ط1، سلسلة علم المعرفة، الكويت، 2001، ص12.
6. بدران منى محمد، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة النفسية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
7. رضوان بن جدّ بغيظ، 2003 الممارسة البدنية الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي". رسالة ماجستير بجامعة الجزائر
8. شداني عمر، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، رسالة ماجستير، المركز الجامعي العقيد أكل محمد أو الحاج، البويرة، الجزائر، 2011.
9. معروف اعتدال، مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة وفي العمل وفي المجتمع، مكتبة الملك الفهد، الرياض، 2001.
10. تقرير منظمة الصحة العالمية (26 نوفمبر 2020)، متوفر لدى:
<http://www.menetalhealth/en2020>

المراجع باللغة الأجنبية

11. Birsen BAGCECT, ZeynepHamamci, (2012)An investigation into relationship between Burnout and coping strategies among teacher in turkey Interenational journal of Humanities and social science,center for promoting idea(USA).
12. Caton, Grossnickle, Cope, Long, Mitchell 1998
Interenational journal of Humanities and social science,center for promoting idea(USA).
13. How stress effects your health,American Psychological Association
<http://www.APA.org/helpcenter/stress.aspx>.accessecal Dec.16,2016.
14. Lazarus, R. S. et Folkman, S., *Stress Appraisal and coping*, New York, Springer publishing camp, 1984, p 12, P 16,p 331 – 348.
- Selya, Hans (1975): *Stress without distress*, Philadelphia, LIPPINCON